МАЙ
2006

Men's Health

СЕКС-МАШИНА ВРЕМЕНИ
Сколько можно?

ФРИГАН АДЖЕНДА ЕБИТДА
Что снится топ-менеджеру

ТЕЛО

УКРЕПЛЯЕМ ПЛЕЧИ
Подтягивайся!

РЕПОРТАЖ

Men's Health в Самаре

Живота или Смерти
Чем расстроен твой желудок

25 ОТГОВОРОК НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

СТРЕСС ЗА ДЕНЬГИ
Как не купиться в гипермаркете

МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА МИРА
Вернись домой здоровым

Повар жжёт
4 ЛУЧШИХ БАРБЕКЮ СЕЗОНА

Сверху видно всё
GPS для начинающих

MensHealth.com.ru
Рекомендуемая розничная цена
67 рублей

06005
4 606895 000406

МН 05.06

СОДЕРЖАНИЕ

154 Неужели это конец?

164 Восстание живых продавцов

88 И рыбку съесть...

НА ОБЛОЖКЕ

66 Секс-машина времени
Сколько можно?

118 Укрепляем плечи
Подтягивайся!

102 Живота или смерти
Чем расстроен твой желудок

164 Стресс за деньги
Как не купиться в гипермаркете

108 Фриган, адженда, ебитда
Что снится топ-менеджеру

128 Men's Health в Самаре

134 25 отговорок на все случаи жизни

170 Медицинская карта мира
Вернись домой здоровым

80 Повар жжет
4 лучших барбекю сезона

159 Сверху видно все
GPS для начинающих

ТЕКСТЫ

60 Мужской разговор
Мышь над городом

74 Мужская профессия
Чучело-мяучело

92 Жизнь
Возьми ее числом

124 Фитнес
Все не так

154 Практика
Печальный полуфинал

178 Карьера
Спортивный интерес

Фото на обложке:
Фотограф: **Tom Rafalovich**
Модель: **Max Wettstein**

МН 05.06

СОДЕРЖАНИЕ

178 Трус не играет в хоккей

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 Связь
Слово редактора, письма читателей, вопросы и ответы

32 Календарь
Главные события мая

34 Голограмма
Мужские новости в полном объеме

64 Бюллетень

78 Эволюция

88 Элемент

98 Жесть

100 Проверка

116 Персональный тренер

138 Мода
Грозный час

147 Гардероб
Аналоговый носитель

150 Дело вкуса
Недурно пахнет. Против красных

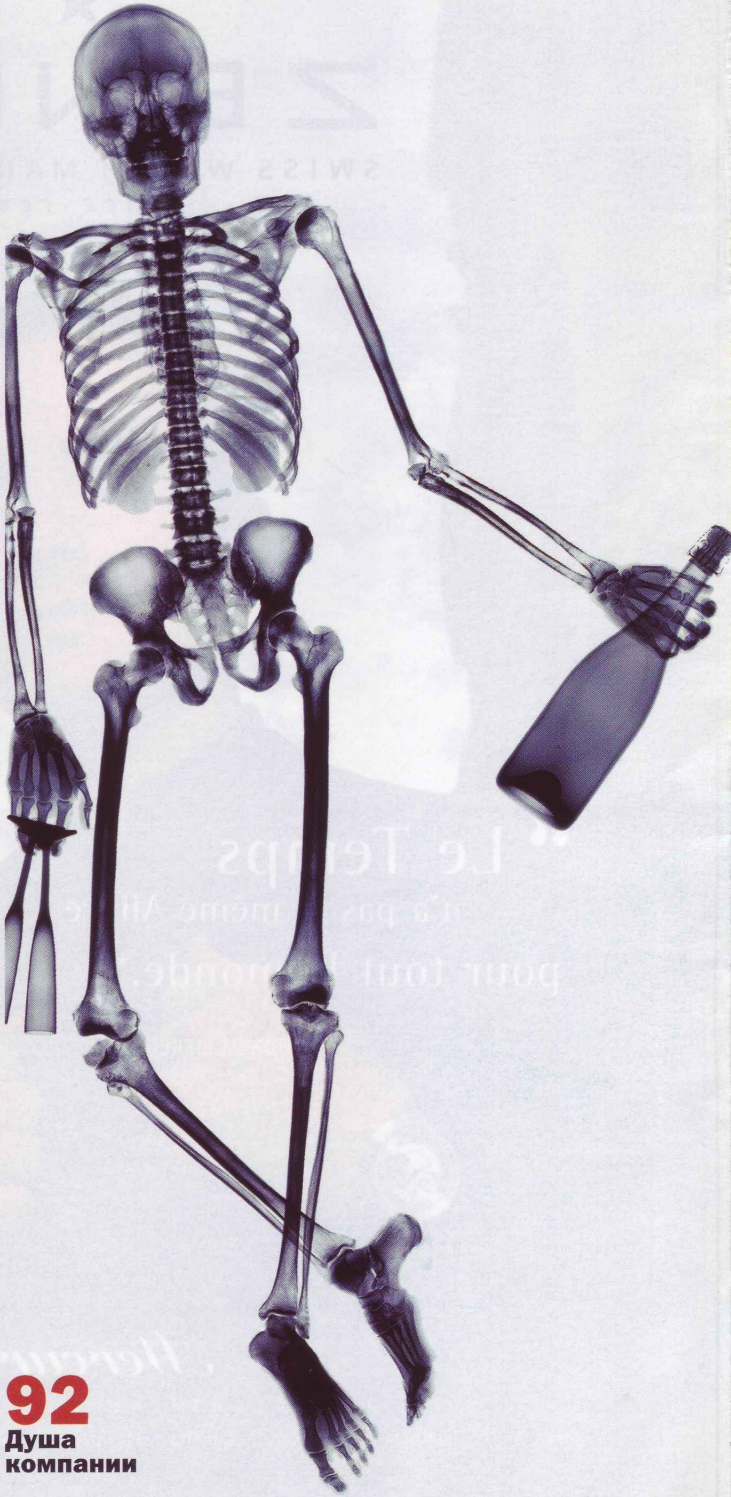
162 Вскрытие

184 МН Promotion

188 События

192 Где что купить

194 P.S.
Таинственный остров



92 Душа компании

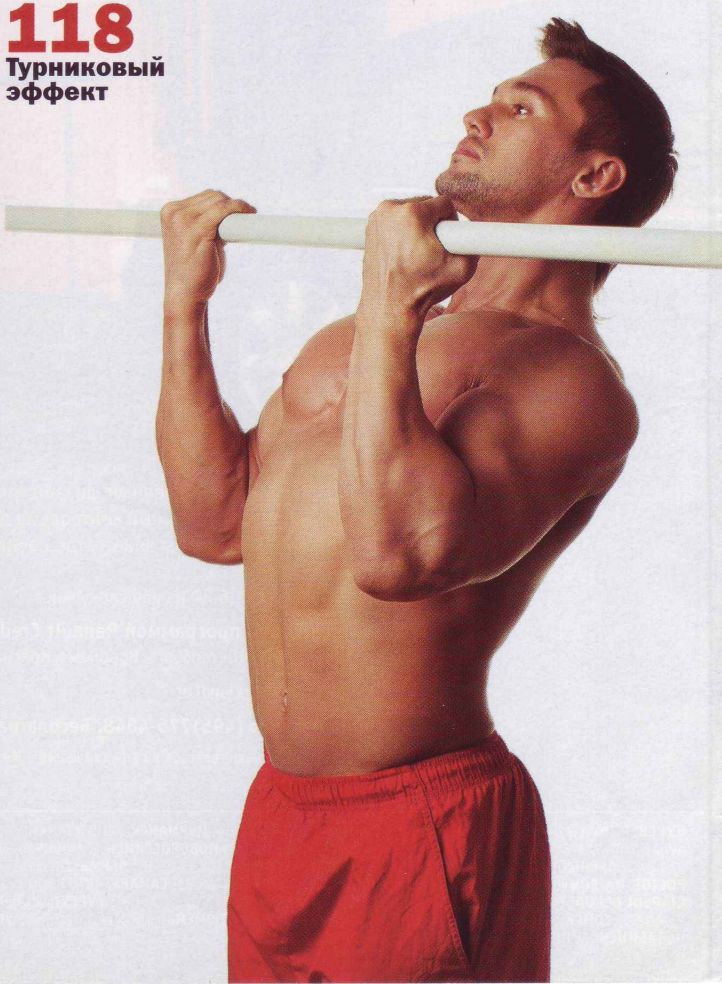
МН 05.06

СОДЕРЖАНИЕ

102 Если наступит завтрак

80 Шкварчание ягнят

118 Турниковый эффект



ТАКТИКА

96 Сколько живут сперматозоиды?

102 Как не заработать себе язву?

108 К чему снится степлер?

136 Как отказаться от секса?

154 Зачем нужен сексуальный код?

159 Где найти себя?

182 Откуда взять большие деньги?

Men's Health®

Главный редактор **Алексей Яблоков**
Арт-директор, зам. главного редактора **Владислав Рябинин**
Редакторы **Александр Черкудинов**
Иван Глушков
Андрей Прокофьев
Редактор раздела техники **Алексей Цыганов**
Выпускающий редактор,
редактор раздела красоты **Ольга Сабельникова**
Директор раздела моды **Лариса Лазарева**
Редактор раздела моды **Александра Белоус**
Медицинский редактор **Евгений Пашанов, д.м.н.**
Фитнес-редактор **Дмитрий Смирнов**
Контрольный редактор **Наталья Ерофеева**
Дизайнеры **Владимир Нелюбин**
Егор Морозов
Фоторедактор **Марина Шаляпина**
Редактор сайта **Эльдар Халиулин**
Ассистент редакции **Ирина Пасадская**

Шеф-редактор **Татьяна Боголюбова**

Над номером работали:
Алена Асташкина, Максим Балакин, Павел Горбачев, Олег Горшков, Дмитрий Демиденко, Николай Долгополов, Александр Житомирский, Владимир Камаев, Антон Комлев, Дмитрий Косенко, Александр Костерев, Сергей Крицкий, Кирилл Лапин, Тарас Маляревич, Дмитрий Мокшин, Денис Петруленков, Андрей Приходько, Алексей Трясков, Алексей Филатов, Татьяна Шкондина

СОВЕТ ЭКСПЕРТОВ

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской
академии образования,
профессор
Кон Игорь Семенович

Доктор медицинских наук,
уролог-андролог,
профессор
Сегал Александр Самойлович

Кандидат медицинских наук,
врач-кардиолог
высшей категории,
доцент
Грачев Сергей Петрович

Доктор медицинских наук,
профессор, гепатолог,
гастроэнтеролог
Рейзис Ара Романовна

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

Этот номер мы посвятили глубокому исследованию вежливых отказов и отговорок. И у героев мы не могли не поинтересоваться: какие самые неожиданные отговорки были в их жизни?

Андрей Симонов

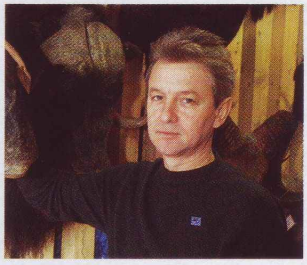
Исполнительный директор ФК «Динамо», Москва

«Однажды мой сотрудник не явился на матч. Когда мы ему позвонили, он сказал: «Извините, забыл, какой сегодня день. Разве сегодня не выходные?»

Татьяна Шкондина

Фотограф

«Когда я была совсем маленькая, я просила маму или сестру покормить меня. Они спрашивали, почему я сама не хочу, «уже большая девочка». Я отвечала, что у меня болят руки».



Владимир Сухарев

Владелец таксидермических мастерских

«Мои подчиненные, опаздывая на работу, любят что-нибудь сморозить. Например, безотказное: «Вечером не мог заснуть — работал над мимикой зайца, поэтому утром не мог проснуться».

Men's Health

Издатель **Маргарита Тырина**
Директор по рекламе **Мария Каменская**
Старший менеджер по рекламе **Ирина Бурякова**
Менеджер по рекламе **Константин Анников**
Директор по маркетингу **Денис Бохонов**
Менеджер по маркетингу **Наталья Мирина**
Пресс-атташе **Светлана Примакова**
Ассистент рекламного отдела **Вера Колгушкина**
Работа с рекламодателями **Диана Лесничая**
Финансы **Мария Семиохина**
Маркетинговые исследования **Анна Семченко**
Директор по распространению **Любовь Бабичева**
Заместитель директора по распространению в регионах **Антон Волков**
Менеджер по распространению в регионах **Вадим Шкурин**
Старший менеджер по распространению в Москве **Вера Истомина**
Менеджер по распространению в Москве **Варвара Ваганова**
Менеджер по альтернативному распространению **Петр Шамаев**
Менеджер по подписке **Юлия Соколовская**
Начальник отдела координации печати **Ольга Замуховская**
Менеджер по печати **Анастасия Маркович**

Учредитель и издатель русского издания Men's Health ООО «Юнайтед Пресс»
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

Совет директоров:
Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова, Елена Мясникова, Михаил Дубик, Михаил фон Шлиппе, Александр Гукасов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: Агентство «Роспечать» т.: 785-1459; «Ариа-АиФ» т.: 207-5452; «ДМ-Пресс» т.: 933-3061; «Логос — распространение прессы» т.: 974-2131; МДП «Маарт» т.: 333-0198; «Наша Пресса» т.: 781-1131; «ОРП Кардос» т.: 937-7262; «Пресс Клуб Олимп» т.: 937-2801; «Пресс Пойнт Интернэшнл» т.: 927-3608; «Прессэкспо» т.: 257-6065; «Родина-пресс» т.: 242-8904; «Сейлс» т.: 256-9005; ХК «Сегодня Пресс» т.: 619-2758; «СитиПрессСервис» т.: 730-2820; «Центропечать» т.: 974-2123; МАП т.: 974-2131.
Владивосток: «Владпресса» т.: (4232) 43-7926. **Воронеж:** «Сегодня-Пресс Воронеж» т.: (4732) 71-1051.
Екатеринбург: МГ «Фактория Пресс» т.: (343) 371-6178; ГК «Апрель» т.: (343) 353-2803.
Казань: «Мир Прессы» т.: (843) 519-0862. **Калининград:** «Массмаркет» (4112) 95-8483.
Краснодар: «Пресс-Клуб» т.: (861) 262-5774; «Юг-Медиа-Пресс» т.: (861) 210-1032.
Нижний Новгород: «Шанс-Пресс НН» т.: (8312) 31-3119. **Новосибирск:** АРПИ «Сибирь» т.: (383) 211-9059.
Пермь: «Кочанов» (342) 260-7488; «Севастьянов» т.: (342) 294-3175.
Ростов-на-Дону: «Мурена» т.: (8632) 99-0508; «Пеликан» т.: (8632) 99-0519.
Самара: «Ариэль-плюс» т.: (846) 992-4843; «Роспечать» т.: (846) 334-2989.
Санкт-Петербург: «Метропресс» т.: (812) 449-1202; «Нева-Пресс» т.: (812) 324-6740; «Орион» т.: (812) 326-0795.
Саратов: «Пресса Поволжья» т.: (8452) 50-5400. **Уфа:** «Аврора» (3472) 52-5899.
Хабаровск: АП «Экспресс» т.: (4212) 30-5609; «Союзпечать» т.: (4212) 22-7590.
Чебоксары: «Прессмарк» (8352) 34-4625. **Челябинск:** «Азбука» т.: (3512) 261-5325.
Болгария: «Милена 154» т.: (495) 388-1195. **Казахстан:** «Бурда-Алатау Пресс» т.: (3272) 79-9578, 32-2496/2653.
Минск: «РЭМ-Инфо» т.: (37517) 295-6015. **Рига:** JANUS т.: (371) 722-6955.
СНГ и за рубеж: «Интерпресс-экспресс» т.: (495) 208-8550.

RODALE INTERNATIONAL

President **Gianni Crespi**
Vice President, Chief Financial Officer **Nathan Fong**
Vice President, Marketing **Letizia Mazzi**
Vice President, International Corporate Sales **Michel Casucci**
Senior Finance Director **Desmond Glass**
Senior Editorial Director **Joseph Kita**
Managing Editor **Jason Brown**
Senior Production Manager **Darleen Malkames**
Senior Marketing Manager **Marcello Miradoli**
Marketing Planning Manager **Gioia Manetti**
Marketing Manager **Giulia Lombardo**
Business Development Director **Michelle Meyercord**
Business Development Manager **Kevin LaBonge**
Associate Editors **Laura Ongaro, Sunny Bosco**
Contracts Coordinator **Jessica Nagle**
Marketing Coordinator **Cristina Salami**
Assistant Editor **Morgan Lord**
Production Assistant **Denise Weaver**
Executive Assistant **Sonia Paiatto**
Worldwide Publisher Emeritus **George A. Hirsch**
Vice President of Business Development **Corinne Helman**

Материалы публикуются с разрешения **Rodale Press, Inc.**
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health is part of Independent Media Sanoma Magazines
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж 210 000 экземпляров.
Цветоделение ООО «СЛИИВ Б».
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс».
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адрес и телефоны редакции
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы
Тел.: 232 1750, 232 3200,
факс: 232 9277
Отдел распространения
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

a.yablokov@imedia.ru

Вруны

В детстве меня необычайно угнетало, что действия, которые я совершаю каждый день, совершают также и все остальные люди на свете. В частности, я никак не мог и до сих пор не могу смириться с тем, что абсолютно все на свете врут. Мало того: каждый человек еще и старается доказать всем окружающим, что врать стыдно, глупо, некрасиво, неинтеллигентно, наконец.
А сам — врет и не краснеет.
Конечно, я не хочу никого оскорбить. Вранье ведь разное бывает, у него много градаций. Умные люди превращают его в настоящее искусство и собственно за счет этого своего умения процветают, становятся лидерами и даже миллионерами. А те, кто попроще, может, и пытаются что-нибудь такое загнуть, но их тут же резко обрывают:
— Да ладно вам трындеть тут... «Доверие к клиенту», «высокая эффективность»... У нас вон на этом доверии вся страна доходит, а вы тут воду мутите...
Врун от этого обижается, но умнее и честнее не становится. Потому как талант вранья дается человеку от природы. Научиться этому почти невозможно — разве что с помощью нашего специального материала в этом номере.
Совсем обидно, когда врать приходится только потому, что не хочешь человека огорчить. Как правило, такая штука приключается, когда рядом кто-нибудь из женского пола.
— Как тебе сумочка (пояс, туфли, прическа, тушь для ресниц — выберите нужное сами)? — якобы небрежно интересуется она.
Понятное дело, даже если девушка страшна, как недостроенная АЭС, и вдобавок выкрасилась «под седину», придется объявить ей, что она вся — восхитительная принцесса. Хотя больше всего на свете вам сейчас хотелось бы предложить ей парочку накладных морщин и зеркало — для пущего эффекта.
Только не надо убеждать меня, что у вас с вашей подругой «все совсем не так», что вы «прямо и жестко выкладываете друг другу все начистоту». Я, конечно, привел примитивный пример, но ведь у каждого вранье свое. И главное, вы абсолютно уверены в том, что это вранье *правильное*, то есть — с благими целями. Вы просто не хотите обидеть любимого человека. Вы также не хотите обидеть ребенка, поэтому говорите, что его рисунок гениален, хотя в сущности это бессмысленная мазня. И конечно, вы ни за что не обидите бабушку, когда она спросит, носите ли ли вы те штаны, которые она вам подарила на день рождения.
Искоренить вранье невозможно. Путь тех, кто пытается не врать вообще, ужасен. Этих людей не любит никто, их называют занудами, и у них нет ни друзей, ни семьи. Часто им также бьют морду...
Да! Разумеется, я тоже вру. Сижу вот и на часы поглядываю — ужасно хочется ехать домой, а я тут делаю вид, что борюсь за мировую справедливость.

Алексей Яблоков

MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Gergely Buglya
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Stellios Sofianos
ИНДОНЕЗИЯ Yudha Kartohadiprodjo
ИТАЛИЯ Emanuele Farneti
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КИТАЙ Mitchel Lin
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ЧИЛИ
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
ДОМИНИКАНА
ЭКВАДОР
САЛЬВАДОР
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ВЕНЕСУЭЛА
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Paulo Sousa Costa
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ Igor Rill
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Bojan Levic
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Jeryc Garcia
ФРАНЦИЯ Jean-Baptiste Isaac
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЧЕХИЯ Miroslav Honsu
ЮАР Andy Ellis

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ

НЕХОРОШО СМОТРЯТ

Что замечательно в мартовском номере, так это то, что обложку поменяли! Предлагаю в будущем обложку делать не под девизом: «Я хочу быть таким», а под девизом: «Я хочу быть таким с такой девушкой!» Уже стало нестыдно в маршрутке ехать. А то, когда парень едет с журналом, где на обложке обнаженный мужик, девушки нехорошо смотрят.

LONEWOLF

МН: Вот и хорошо, что в маршрутке не стыдно ехать. Почитаешь еще пару номеров — глядишь, и до автобуса с троллейбусом дотянешься морально. К народу ближе надо быть, а не обнаженных мужиков анализировать.

ЗА ЧТО?

Сегодня впервые взяла в руки ваш журнал. Нормально, интересно, местами лучше женского глянца. Но стр. 156 повергла в ужас. Если бы в женском журнале написали: «миньет, отсос и т.д. — гаденько», я не знаю... толпы разъяренных мужей снесли бы редакцию вместе с редакторами. Если девушка не любит мужской член, то что она тогда в мужчине любит?

DAFI

МН: Дорогая Dafi! К счастью, мужчина состоит не только из гениталий и любить его можно не только за них. Довольно много девушек об этом наслышаны, и странно, что эта информация как-то прошла мимо вас. Удачи!

НАЙДИ И РАСКРОЙСЯ

Зачем себя менять, стремиться к чужим идеалам, подражать? Нужно быть личностью, индивидуальным, непосредственным. Согласен, ты должен выделяться из серой массы. Но нужно найти свою нишу и раскрыться там. Изменить себя по своему жела-

ОНАНИЗМ vs МАСТУРБАЦИЯ

«Чем отличается онанизм от мастурбации?» — такой вопрос мы задали посетителям нашего сайта. Тема оказалась дико актуальной, и версий мы получили немало.

- Родом: слово «онанизм» — мужского, «мастурбация» — женского.
- Мастурбация — это искусство, а онанизм — суровая правда жизни.
- Онанизм по четным, мастурбация по нечетным.
- Чем чаще мастурбация, тем ближе к онанизму!
- Величиной мозолей.
- Тем, что, сколько ни мастурбируй, все равно онанистом останешься.
- Онанизм кончается с первой женщиной, потом начинается мастурбация.
- Четырьмя буквами.
- Онанизм — для мужчин, мастурбация — для женщин.
- Все отличие в настойчивости. Быстро и бездумно — онанизм. Романтически и с мыслями — мастурбация.
- Онанизм в деревне, а мастурбация в городе.
- Онанизм — сугубо домашнее и индивидуальное занятие. А мастурбацией можно заниматься на природе и в коллективе.
- Онанизмом занимаются постоянно, а мастурбацией — время от времени.
- ОНАнизм — задействована «она», МАСТурбация — от слова must — обязан.
- Онанируют девственники, а мастурбируют бывалые!
- Ясное дело, онанизм — удел людей без высшего образования.
- Онанизм — удовлетворение потребности. А мастурбация — эстетика.
- Онанизма стыдятся, а мастурбацией гордятся!

ЗАТЯНУЛО

Обычно я покупаю МН 19 числа каждого месяца. И вот, как всегда, 19 марта попросил брата свозить меня в супермаркет, где и приобретаю журнал. Но его не было! Это один из элитных супермаркетов в Астане (столица Казахстана). Я удивился:

— Почему?

Ок, поехали дальше. Объездили все торговые точки, где продают МН, но его нигде не было. На следующий день, 20 марта, перед работой я снова зашел в магазин. Его опять нет. Один злой продавец сказал, что больше МН не будет никогда. То ли настроения у него не было, то ли он сам по себе такой, то ли он очередной МН-читатель, который 19 числа каждого месяца должен получать заряд энергии. Будто зарплату не выдали в этот день. Я подумал, что все, капец... Чем жизнь свою поддерживать?

21 марта. Сегодня я мог спать до обеда, так как встречу назначили после обеда. Но долго спать не смог. Проснулся и поехал в центр. Прохожу мимо одного магазинчика, и почему-то меня туда затянуло. Увидел невзрачный прилавок и, ожидая ответа «нет», спросил:

— Есть ли у вас апрельский МН?

Мне ответили: «Да!» Радостный, выбежал из магазина. Проходил мимо парка и не мог удержаться. Сел на скамейку и стал листать журнал. Так залистался, что чуть было не опоздал на встречу. Заряд энергии у меня теперь на целый месяц! Жизнь продолжается...

АДИЛЬ БАЙЖАНОВ, Г. АСТАНА (КАЗАХСТАН)

Приятно сознавать, что в Казахстане живут такие упорные и целеустремленные люди, которые брата родного не пощадят, а свое возьмут! В благодарность за твое мужество награждаем тебя электробритвой Braun. Будь здоров и весел. А того продавца мы найдем. У нас длинные руки.

нию нельзя, а вот улучшить — можно. Я сам творю свою жизнь, чего и вам желаю.

ГРИЦАК Д.

MH: Уважаемый Грицак Д.! Расскажи нам скорее про свою нишу, где тебе удобно раскрываться. Не жмет ли? Не давит? Ты, наверное, очень счастливый и успешный человек? Приятно осознавать, что ты сам — творец своего счастья. Главное, чтобы ненароком не накрыться в той же самой нише, где ты только что раскрылся. Поэтому насчет «серой массы» ты поосторожнее, тебе с ней жить.

ДАЛА ПОСЫЛ

Прочитал статью Ольги Сергиенко в мартовском MH. На мой взгляд, автор просто излила свое наболевшее отношение к оральному сексу, который она явно считает неприемлемым для себя, и пытается убедить мужчин, что и для остальных женщин оральный секс так же противен. Дала ли автор хоть какой-то рациональный и положительный посыл, который бы помог мужчинам и женщинам разрешить сложности в вопросах орального секса? Нет! Автор оставляет читателя с чувством, что ему всегда придется мучиться, подбирая фразы и жесты, а еще лучше — вообще не просить женщину об оральном сексе. Да в каждой паре есть свои отношения, свои фразы. Для кого-то и фраза, подобная той, что была в фильме «Американский пирог»: «Отсоси, прелесть», будет нормальной. А что сделала автор? По сути сказала: «Мужики, как вы ни старайтесь, все равно мы будем чувствовать себя обиженными, если вы нас попросите об оральном сексе». Зачем, спрашивается, она это сказала?

С УВАЖЕНИЕМ, НИКОЛАЙ СЕРГЕЕВ

MH: При помощи особого мнения Ольги Сергиенко и шквала гневных писем удалось доказать, что весь мир это делает, причем с удовольствием. Этим же способом была наиболее полно исследована читательская аудитория MH.

ЭТО БЫЛ ШОК

Был я в деловой поездке в Уфе. Вечером компаньоны привезли меня на вокзал, все довольные, попрощались. До моего поезда оставалось около трех часов. Чтобы скоротать время, купил февральский MH, устроился в кресле и стал читать этого глянцевого красавца. И вот слышу голос по громкоговорителю. О чем было объявление, не вслушивался, но какое-то внутреннее чувство

заставило взглянуть на часы. Это был шок — до отправления поезда оставалось 3 минуты! И вот теперь представьте наши вокзалы с их ступеньками и переходами, а я сижу на втором этаже. Расстояние 500-600 м я преодолел за минуту! Зачитался.

СЕРГЕЙ С.

MH: Серега, с ногами, судя по всему, у тебя все в порядке, теперь обрати внимание на руки. На стр. 118 — комплекс подтягиваний на все случаи жизни.

СТЕРВА В НОРКЕ

Морозное мартовское утро. Стою на остановке, жду автобуса и становлюсь невольным свидетелем разговора двух теток:

— Глянь, шубка-то на ней, шубка, а больше как будто и ничего!

— А хвост?! Ну до того замочаленный хвост — не прочешешь!..

Оборачиваюсь, ожидая увидеть нечесаную лохушку в еноте, а там — дивной красоты стерва в норке.

МАКСИМ, 25 ЛЕТ, Г. ТОМСК

MH: Женщины, они что хотят, то и слышат и видят. Вот какой разговор состоялся у нашего коллеги с его подругой. Он ей: «Смотри, какая грива!», имея в виду роскошные волосы встречной незнакомки. А она в ответ: «Да-а, горилла!» Тем же вечером они расстались. Подруга была глуховата, как выяснилось.

Диалоги с форума

Maxx: Вы счастливы в данный момент? Почему? Я, например, встретился с лучшими друзьями, минут 30 назад расстались, мне было приятно с ними пообщаться: о сексе, об учебе, о планах и т.д.

Spawn: На данный момент — нет. Потому что я чувствую нутром — что-то не так, что-то вокруг меня неправильное происходит, но, думаю, скоро разберусь.

Mgimolys: Счастье стоит $100 000 000 000 000 000 000 000 000. И пусть тот, кто так не считает, кинет в меня камнем первым.

Berserk: Я первый в очереди. Деньгами ты счастье не измеришь. Да и счастья тогда не будет.

Hypnotised: Чтобы быть изысканным, нужно быть хотя бы чуток умным, а ум — не купишь!

Mgimolys: Можно купить умных.

Elle: А купить чувство юмора? Экспромты?

Женечкин: Ну, Петросян, например…

Hypnotised: Не-а. Петросян не купил — спер!

ФОТО: REPORTAGE/FOTOBANK.COM

БОКС-ШОУ

Была у меня отвратительная привычка — смотреть телевизор. Причем не самые полезные программы, а всякие реалити-шоу. И я нашел способ бросить это неблагодарное занятие. Купил себе перчатки и грушу. Теперь, когда есть свободная минутка и я уже готов включить этот чертов ящик, я боксирую. И для тела позитивная нагрузка, и агрессия, накопившаяся за день, улетучивается.

ДИМА, 21 ГОД

МН: Молодец, Дима, ты настоящий мужик. Если бы все вели себя по твоему примеру, мы давно бы стали самыми умными и сильными людьми в мире. Счастье, правда, было бы недолгим — все бы друг друга поубивали, потому что нельзя же только с грушей тренироваться.

ЯЗЫКОВАЯ ШКОЛА

В женском журнале прочитала про мужчин, которые читают женские журналы, и, решив постигнуть суть наших российских мужиков, приобрела МН. Сколько интересного я узнала! А самое главное, выучила кучу новых слов. У меня есть такая привычка — разучивать незнакомые слова. Журнал поразил меня многогранностью и всеохватываемостью. Я в восторге!

РУСЛАНА СУНЯЕВА, Г. САРАТОВ

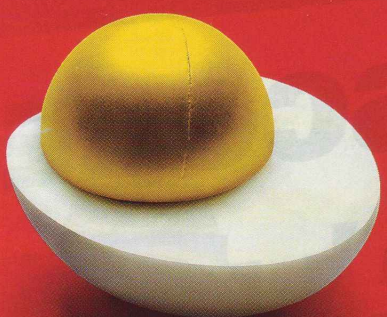
МН: Руслана, не могла бы ты прислать наиболее понравившиеся тебе слова? Мы обязательно их включим в словарь МН, который вот-вот выйдет в печать.

ОТ ВОРОТНИКА ДО ВЕРОНИКИ

Хорошо быть курсантом. Именно этим счастливчиком является мой друг. Зимой курсанты ходят в бушлатах, а зима у них заканчивается 14 апреля. Особую волшебность бушлату придает воротник из несуществующего животного — мех уж очень напоминает оперение тиранозавра-шелкопряда и мох, который помогает туристам и оленям. 6 марта от бушлата моего друга посмел сбежать воротник. Чтобы спасти честь бушлата и свое право на существование, друг пишет sms'ку: Y tebja net lishnego vorotnika, moi sperli? И в порыве душевного волнения набирает мой номер телефона, путая цифры. Сообщение послано. Результат — девушка Вероника из города N Саратовской губернии. А воротник вернулся через два дня — весна.

МОРОЗОВ ВАЛЕНТИН

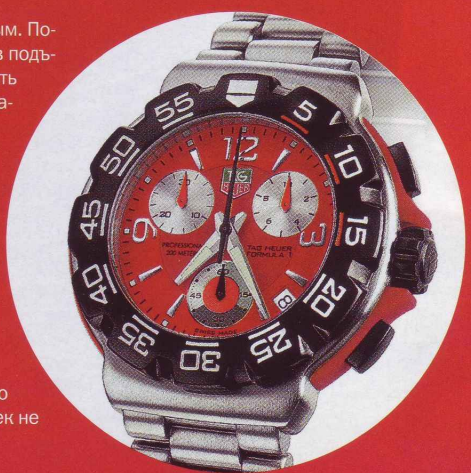
МН: А ведь без пропажи воротника не было бы Вероники, Валентин. Вот оно как все хитро завязано. Это лишний раз подтверждает самый лучший на свете закон: там, где что-то исчезает, обязательно что-то появляется.



РЕЙТИНГ МУЖСКИХ ДОСТОИНСТВ

Как ты помнишь, в мартовском номере мы объявили конкурс года под условным названием «А ты крут?». Читателям было велено присылать истории о самосовершенствовании и о создании «персонального бренда». В результате вал писем, пришедший в редакцию, практически парализовал нашу работу. Шеф-редактор Татьяна Боголюбова, которая взялась прочитать все письма за раз, говорила, что в ее жизни не было второй такой ночи, чем сильно задела своего мужа. За несколько часов перед глазами Татьяны промелькнули сотни человеческих жизней, прошли строем владельцы яхт, лилипуты, гордые студенты из Тулы и из Ухты и еще немало замечательных людей. Ценой невероятных усилий мы все-таки выбрали первое письмо под названием «Создание бренда «Я» и с удовольствием вручим его автору, **Максиму Костыркину**, грандиозный приз — часы TAG Heuer. Вот в двух словах история Максима.

С младых ногтей мечтал быть сильным. Потом неожиданно бросил пить водку в подъезде и стал пить пиво на улице. Курить перестал вообще. Начал посещать занятия в институте и даже ходить на семинары. Потом пошел на курсы журналистики, дабы овладеть. На курсах, понятное дело, встретил девушку. Дальше все понятно. Пресытившись, освоил параплан, тренажерный зал и бассейн. Сейчас Максим— юрисконсульт международной компании, взращивает в себе силу воли, чувство юмора и смелость. Перед сном читает Конфуция. Письмо Максима хоть и суховатое, но зато по нему сразу видно, что человек не врет. Так что от одной пары часов мы, слава богу, избавились. Но проблема в том, что в редакционном сейфе их лежит еще 9 штук. Поэтому конкурс продолжается. В следующем месяце мы снова прошерстим гору свежих писем и выберем нового обладателя часов. Если ты по-прежнему мечтаешь узнать цену времени, а также поведать всему миру о своих достижениях в области персонального брендинга — пиши письмо на mh@imedia.ru с пометкой «Рейтинг мужских достоинств». Твоя победа уже не за горами!



Мужские ответы

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЮТ НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

Евгений Пашанов
медицинский редактор

Дмитрий Смирнов
фитнес-редактор

Лариса Лазарева
fashion-директор

Алексей Цыганов
редактор по технике

Болевой прием

Как ускорить вывод молочной кислоты из мышц в полевых условиях? Например, на горнолыжном курорте. Ежедневное агрессивное катание дает беспрецедентную нагрузку на ноги. Мышцы за 15 часов не очень хорошо восстанавливаются, да и болят поначалу. Пробую согревающие мази — немного помогают, но, может, есть что-то эффективнее?

Лучший способ — бассейн. Плюс массаж и растяжка больного места. Кстати, молочная кислота здесь ни при чем. Такие ощущения говорят о том, что твои мышцы просто не в форме. Готовься к сезону заранее и активнее. Сейчас для этого уйма возможностей.

База на пользу

Можно ли из тренировки в тренировку делать только базовые упражнения? Конечно, не все за один день, а сочетать. Говорят, что это ведет к застою в результатах.

Можно. Большинство крепких ребят так и делают. Главное — правильный состав тренировок и количество отдыха плюс отсутствие пересечения нагрузок.

Слухи о гуаране

В последнее время все чаще слышу про гуарану. Как она влияет на организм, вызывает ли привыкание? Стоит ли ее вообще принимать?

Считается, что в гуаране содержится больше кофеина (до 5%), чем собственно в кофе. Кофеин подстегивает нервно-гормональную систему, вызывает привыкание и действует на организм как положительно, так и отрицательно — от профилактики диабета и лечения мигрени до нервных расстройств. Ее применение в качестве стимулирующих жиросжигателей весьма сомнительно.

Такой разговорчивый

Мне 17 лет. Я со своей девушкой занимаюсь сексом. Вроде все нормально. Но недавно узнал, что ей бы хотелось растягивать прелюдию минут на 30-40. Я не против. Она мне намекает, что в это время можно не только молчать и стонать. О чем же говорить?

Говори о том, что делаешь, подробно расписывая каждый шаг. Делись своими ощущениями, говори, чего ждешь от нее. Многие девушки, будучи сторонницами жесткого секса, не против даже нецензурных выражений в постели. Но прежде чем называть подругу похотливой шлюхой и дерзкой сучкой, неплохо бы выяснить, действительно ли ее возбуждают подобные речи.

Можно брать

Хочу приобрести DVD-плеер. Уже определился с выбором — от компании BBK. Но этот бренд кажется мне сомнительным по качеству. Как долго их приборы «юзабельны»?

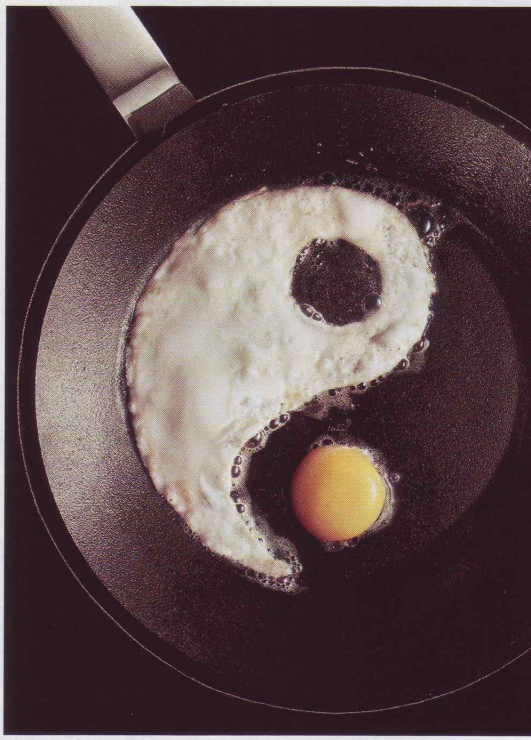
«Юзабельность» любой техники во многом зависит от того, как ее «юзать». А что касается BBK, в целом мое резюме такое: можно брать. Есть даже мнение, что на рынке DVD-плееров BBK сейчас лидируют. Я же от восторгов воздержусь. Но замечу: фраза Made in China уже давно перестала носить ругательный характер.

Мышцы в стороны

Как прокачать две мышцы, идущие в разные стороны от лобка под углом примерно 45° вверх. Короче, там, где самый низ пресса. Такие очень выделяются у моделей в рекламе. Надеюсь, вы понимаете, о чем я.

СЕРГЕЙ

Ох уж мне это внимание к мышцам у лобка! Не о том вы думаете, поразмыслили бы о пике бицепса… Эх, ладно. Наклоны тебе нужны в стороны с гантелями или боковые гиперэкстензии.



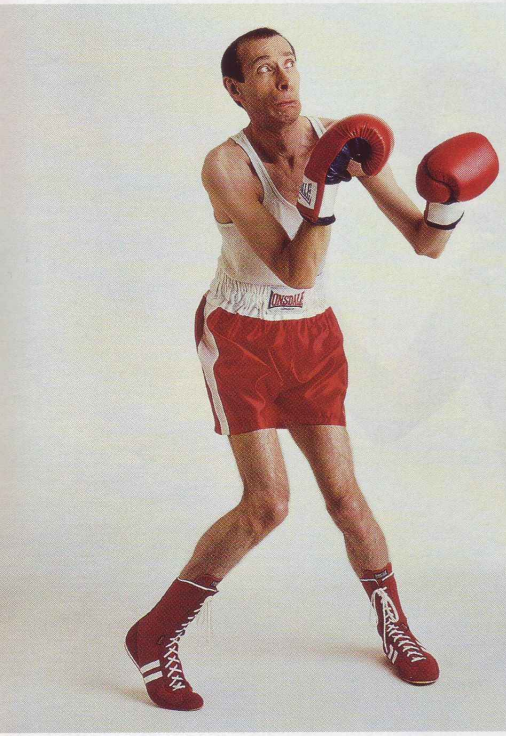
ВОПРОСЫ ПО МЯСУ

У меня несколько вопросов по поводу «Персонального мяса» в февральском номере. 1) Можно ли заменить яичные белки, допустим, протеином? А то птичий грипп и все такое. Не каждый сможет выпить стакан сырых белков. 2) Что значит прием пищи на ночь? 3) Можно ли использовать альтернативные упражнения (если нет возможности посещать тренажерный зал)? Я имею в виду тяги блока.

ВЛАДИМИР

1) Сырые яйца пить не надо. Ешь вареные. Вирус птичьего гриппа не выдерживает высоких температур.
2) Прием пищи на ночь происходит примерно за час до сна.
3) Замени тяги блока на тяги штанги в наклоне, например.

ФОТО: IMAGE BANK, STONE/FOTOBANK.COM, PHOTONICA/FOTO S.A.



Просто кладезь

Когда я делаю приседания со штангой, то иногда появляется ощущение, что затекает левая рука (может, у меня там вена находится?). Еще у меня плоскостопие второй степени. Не вредно ли мне делать присед и становую? И последнее, когда делаю упражнение на пресс — подъем ног на тренажере, в конце тренировки закладывает левое ухо.

СЕРГЕЙ

Ты просто кладезь противопоказаний! С плоскостопием лучше воздержаться от тяжелых упражнений на ноги, есть опасность повредить колени. Касательно затекающей руки — сходи к невропатологу и ортопеду, скорее всего, какие-то неполадки с позвоночником. Ну и, наконец, ухо — тоже к врачу. В чем именно проблема, он скажет лучше, но это явно связано с натуживанием. Попробуй дышать чуть более активно и не задерживать дыхание во время выполнения этого упражнения.

Крупняк пошел

Мне нравится одежда из вашего журнала, но на страницах только худощавые парни, я же — крупного, мускулистого телосложения, рост 180 см. Что надеть весной?

Давать советы заочно очень сложно. Но однозначно крупным мужчинам не идут длинные плащи и трикотаж крупной вязки.

Правда под солнцем

Может ли излучение от ламп отрицательно повлиять на половые органы, если загорать в солярии голым?

Загорать голым не стоит как раз из-за этих самых органов, а вернее, из-за кожи, которой они покрыты. Ученые давно выявили связь между ультрафиолетовым облучением и меланомой — злокачественным новообразованием кожи. Поэтому, прежде чем ходить в солярий или загорать где-нибудь на юге, посоветуйся с дерматологом. Пусть он скажет, какой у тебя тип кожи и насколько велик риск неприятностей.

После зала

Где лучше позаниматься в первую очередь — в бассейне или тренажерном зале?

Нахождение в водной среде нормализует давление и ЧСС, а делать это лучше после силовой тренировки, а не до нее.

Занимательное трусоведение

Зависит ли длина пениса от того, какие трусы ты носишь до 20 лет — семейные или плавки?

PANDAY

Клинических исследований, которые могли бы выявить корреляцию длины полового члена с ношением семейных трусов или трусов типа «плавки» в возрасте до 20 лет, не проводилось. А значит, у тебя есть великолепная возможность стать пионером в этой области. Ты можешь легко организовать подобное исследование с привлечением 30-40 своих друзей и знакомых. Разбей их на группы: в одной будут носить, скажем, семейные трусы, в другой — плавки, а в третьей, чтобы обеспечить подлинность эксперимента, не будут носить трусов вообще. И через пять лет ты получишь объективные результаты, напишешь статью в научный журнал и станешь известным трусоведом.

CD-ROM — не читатель

У меня CD-ROM не читает диски, которые я уже устанавливал. И вообще, начал игру устанавливать, до 87% дошло — и все: то зависнет, то пишет, что «не отвечает».

Если речь идет о старом диске, вполне возможно, он настолько затерт, что CD-ROM уже не может прочесть информацию. Если виснет новый, да еще и на 87%, — проблема в самом диске. Третий вариант — проблема в приводе, попробуй его погонять с другими дисками и вообще активно поэксплуатировать.

Работа над ошибками

Стоит ли перепрошивать смартфон? У меня Siemens SX1. Обнаружил в интернете новую прошивку. В аннотации к ней написано, что увеличена громкость аппарата, исправлены глюки. Но вдруг телефон вообще откажет?

Перепрошить SX1 более новым софтом, конечно, можно. И даже нужно, поскольку в каждой новой прошивке исправляются ошибки старых. Но, принимая во внимание особенности этого аппарата, советую делать это только в одном из авторизованных сервис-центров BenQ Mobile. Все отказы возникают как раз из-за попыток перепрошить его самостоятельно. Адреса сертифицированных дилеров можно найти на: **http://www.siemens-mobile.ru/client/page.asp?id=180**.

Мост в лето

Какие сексуальные позы наиболее актуальны этой весной?

Этой весной самое время попробовать позу «мостик»: девушка ложится на спину, упирается ступнями в пол и поднимает таз. Ты становишься на колени перед ней, поддерживаешь ее рукой за ягодицы и совершаешь медленные, но глубокие фрикции.

Мужские ответы

Жесткий Andrew

Я современный молодой человек и предпочитаю одежду черного и белого цветов в стиле хай-тек (молнии, клепки, зажимы, металл, отверстия — в общем, футуристический дизайн). В коллекциях каких марок есть подобные вещи?

Хай-тековских разработок много у Neil Barrett, он делает техноприколы для Puma. Все строго ч/б и очень элегантно у Jil Sander. А разные жесткие штуки можно увидеть у таких отвязных ребят, как, например, Andrew Mackenzie.

По боку

Мне 46 лет, немного хотел бы убрать жир на боках. Возможно ли это в моем возрасте? Слышал, что в этих местах самые стойкие жировые отложения у мужчин.

С возрастом бороться с лишним весом действительно все сложнее. Но это не значит, что задача невыполнима. Попробуй традиционные методы — диету и сочетание силовых и аэробных нагрузок. Если раньше тренировок не было, лучше сходить к врачу. Пусть он после обследования посоветует, какие ограничения к тренировкам и диете нужно учесть. Вообще тренировки должны быть умеренными.

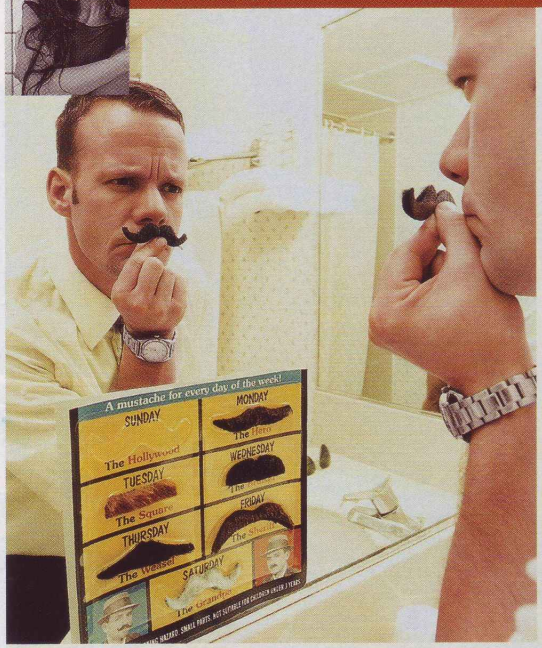
С места в карьер

Я с девушкой встречаюсь уже больше трех месяцев. Мне 18, ей 19. Секса еще не было, но вот в чем проблема: нет подходящего места — и у нее, и у меня постоянно кто-то дома, а у друзей она не хочет. Какое выбрать место, чтобы она согласилась? Не в отеле же.

Мой приятель практиковал сексуальные встречи на горе рядом со станцией метро «Воробьевы Горы», причем делал это и зимой. Другой занимался сексом в опере и в ленинской библиотеке. Не бойся быть оригинальным — первый вариант ставит крест на всякого рода прелюдиях, поскольку горячит кровь сам по себе.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

На сокровенные вопросы отвечает Рита Катьер



Когда девушка прихорашивается перед зеркалом по полной программе, это ни у кого удивления не вызывает. Но стоит мне подойти к зеркалу, чтобы поправить прическу, тут же ловлю на себе насмешливые взгляды. Это что, прерогатива девушки — ходить красивой, а «нормальный пацан» должен ходить растрепанным, эдаким образиной?

СЕРГЕЙ

Я думаю, что, если бы ты увидел хрупкую девушку, с адским упорством рубящую кабанью тушу, твоей первой реакцией был бы гомерический хохот. Мозг людей забит стереотипами, но это не значит, что ты должен ходить образиной. Не обращай внимания на женские усмешки. Может, они просто твоей шевелюре завидуют?

В меня влюблены все женщины на работе от 18 до 45 лет — 8 человек, замужние и свободные. Я же люблю свою девушку, мы встречаемся 8 лет, было ей от меня 8 предложений. От студенческого «пойдешь за меня?» с цирконовым кольцом до лимузина с оркестром к подъезду. Она говорит, что любит, но замуж не идет. Неужели не понимает, что я устал и готов уйти навсегда? Благо желающих вагон. Чего она хочет?

OBALDELOFF

Поражает твое упорство в попытках добиться штампа в паспорте и уз Гименея на шею, г-н Obaldeloff. Вместо тщетного убивания сил на антураж очередного предложения наслаждайся отношениями с любимой! И ни в коем случае не вздумай в качестве последнего довода на ее отказ бравировать «вагоном желающих». Твоя избранница — редкий тип женщины, не помешанной на замужестве. Это нужно ценить, а не превращаться в маньяка. Уйти навсегда можно в любой момент, но стоит ли вагон интрижек «в отместку» восьми лет любви, не обремененной бытом?

Целую неделю меня мучает архиважный вопрос: у натуральных блондинок и рыжих девушек в паху волосы белые и рыжие соответственно? Или там как у всех остальных?

WAGON

Где-то в соседней республике люди мечтают о свободе и мучаются вопросом, как при большинстве «против» получилось всеобщее «за», и я считала это важным. Теперь я устыдилась собственной близорукости! В поисках ответа на твой исключительный вопрос я обегала все ближайшие бани, опросила всех знакомых блондинок и друзей, встречающихся с рыжими. Вот тебе мой вердикт: одного цвета во всех опушенных местах только животные-альбиносы. Теперь полегчало?

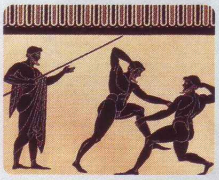
А девушки смотрят порно? И если смотрят, то с той же целью, что и все остальные?

«Бесспорно, с порно лучше, чем без порно!» — убеждена моя знакомая, талантливый фотограф. Другая знакомая, однажды начав, сейчас просто одержима порнографией. Лично меня скорее смешит наблюдать за раскрасневшимся мачо арийских кровей, охаживающим толстушку со звучным «йа-йа». Обобщать цели «всех остальных» не берусь, но будь уверен: девушки смотрят порно. И уж явно не затем, чтобы искать там высокохудожественный смысл.

МАЙ

ДНИ КУЛЬТУРЫ

27 апреля — 14 мая
Международный фестиваль комиксов «КомМиссия» (Москва, «М'Арс»)



17 мая
Каннский кинофестиваль

ДНИ СПОРТА

6-21 мая
Чемпионат мира по хоккею (Рига)

17 мая
Футбол. Финал Лиги чемпионов («Стад де Франс», Париж, Франция)

29 мая
Начало открытого чемпионата Франции по теннису «Ролан Гаррос» (Париж)

11 мая
День рождения Сальвадора Дали

12 мая
Международный день медицинской сестры

28 мая
День химика

КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

1 Мая
Праздник весны и труда

6 мая
День рождения Зигмунда Фрейда

ДНИ СЕКСА

Ночная смена

Довольно часто всякие там коитусы, альковные сцены и прочие акты происходят в нормальной постели, перед сном. Поскольку для обоюдного удовольствия важны не только ласки, мы решили опросить девушек: в чем должен спать мужчина, чтобы вызывать у них максимальное желание?

56,9% голый

20,8% в обтягивающих трусах

9,7% в семейных трусах

8,3% в пижаме с медвежатами, суперменами или пожарными машинами

2,8% в трусах и майке

1,4% в тренировочном костюме

0% в классической пижаме в полосочку

Самый популярный вариант привлек нас, помимо прочего, своей простотой и экономностью.

ФОТО: WWW.CELEBRITYPICTURES.CO.UK

голограмма

36 Акт

38 Закуска

42 Сила

44 Бодрость

46 Ретро

50 Досуг

52 Техника

56 Дело

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:
Павел Горбачев, Олег Горшков, Николай Долгополов

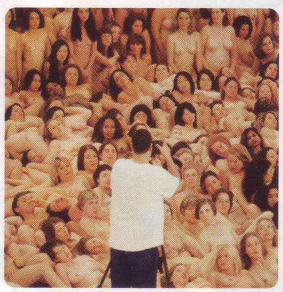
ОБНАЖЕНИЕ В НАТУРЕ

Фотосъемка ню — не только хлеб для фотографа, но и интересная сексуальная игра, для тех, кто понимает, конечно. Советы начинающим дает признанный мастер эротического фото Антон Ланге.

1 Снимай! Не жди и не готовься. Лучшие кадры получаются спонтанно. Не надо одевать модель в специальное белье и, наоборот, ждать, пока пропадут полоски от трусов.

2 Чаще лови девушку объективом, когда она этого не ждет. Перед пробуждением, например.

3 Во время секса вы можете передавать друг другу камеру и снимать, получая интересные кадры. Попробуй снять ее во время орального секса.



4 На природе стоит снимать на рассвете и закате, либо в полутени. Лучше всего красоту тела передают неудобные позы — тогда мышцы напрягаются.

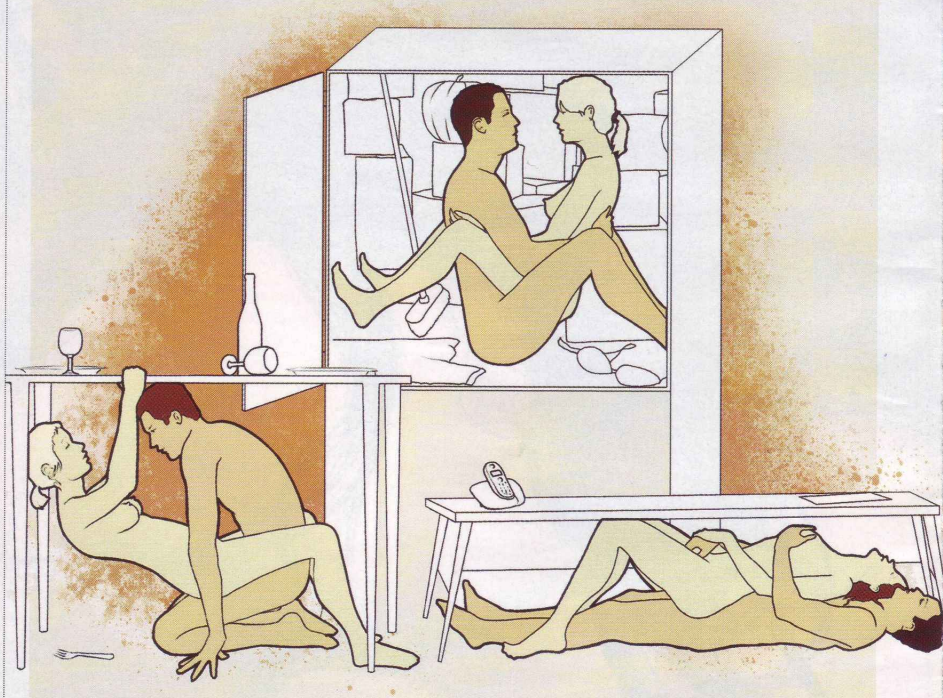
5 Беспроигрышный вариант — край воды. Оберни подругу в какую-нибудь тряпку, облей водой, обсыпь песком.

6 В квартирах главное — исключить прямую вспышку и все кадры делать у окна.

7 Рекомендую съемку в санузлах. Здесь как раз нужно пользоваться прямой вспышкой. Отраженный свет от плитки даст прекрасный энергичный кадр.

Актовый зал

Если страсть застала вас в разгар вечеринки — не жертвуйте ей в угоду гостям. Используйте естественные укрытия.



ПОД СТОЛОМ

Твоей подруге потребуется изрядная гибкость и выносливость, зато ощущения будут едва ли не самыми яркими из возможных. Посуду со стола лучше все-таки убрать.

В ШКАФУ

Не упираясь ногами в стены, выполнить эту позу трудновато. Сдвинь колени — тогда руки будут свободными для разных незатейливых манипуляций.

ПОД ЖУРНАЛЬНЫМ СТОЛИКОМ

Максимальная отдача при минимальных затратах. И не забудь найти работу своим и ее рукам.

факт

1 300 000

дополнительных литров керосина в год тратят авиакомпании мира из-за пассажиров, страдающих избыточным весом

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СЕРГЕЙ КРИЦКИЙ, ФОТО: REX/FOTOBANK.COM

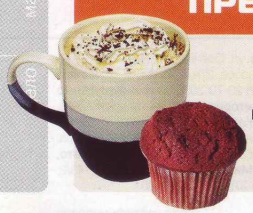
ПАРОЛЬ: КОКИЛЬ

Зайдешь порой в ресторан, а там тебе консоме из припущенной вязиги а-ля провансаль предлагают — поди пойми, суп это, второе или десерт. Чтобы не умереть голодной смертью, изучи как следует наш справочник.

Тортилла — основа мексиканской кухни

- **А-ля провансаль** (фр.) — с чесноком и растительным маслом.
- **Антреме** (фр.) — блюдо, подаваемое между основной едой или перед десертом. В русской кухне — пироги да каши. Во французской — сыры.
- **Баттуто** (ит.) — смесь лука, чеснока, петрушки, сельдерея и других трав. В итальянской кухне — основа для приготовления супов и тушений.
- **Бланшировка** (фр.) — быстрая обработка продуктов кипятком, паром.
- **Бэнто** (яп.) — металлическая или лакированная коробочка с ячейками для блюд, которые ты собираешься съесть во время обеденного перерыва.
- **Вок** (кит.) — сковородка с выпуклым дном.
- **Вязига** (рус.) — жилы из хребта осетра, которые, будучи хорошо разварены, превращаются в прозрачную студенистую массу. Использовалась при приготовления кулебяки.
- **Кляр** (фр.) — жидкое пресное тесто.
- **Кокиль** (фр.) — натуральная ракушка или металлическая форма в виде раковины, в которой запекают содержимое.
- **Консоме** (фр.) — от глагола «поглощать». Бульон двойной крепости.
- **Меланж** (фр.) — замороженная яичная масса, то есть смесь яичных белков и желтков.
- **Мисо** (яп.) — не суп, а перебродившая бобовая паста, из которой его делают. Используется также в соусах.
- **Пассеровать** (рус.) — нагревать, не обжаривая, овощи с мукой перед закладкой их в бульон, соус, жаркое.
- **Припускать** (рус.) — варить в небольшом количестве воды в закрытой посуде.
- **Цукэмоно** (яп.) — общее название для маринованных и соленых продуктов.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ



729 калорий в шоколадном кексе и двойном капуччино.

138 минут ты должен грести в одноместном каноэ, чтобы сжечь эти калории.

ПИЩА БОГОВ

Плавленый сырок

Советские алкоголики уважали сырок за то, что, вместе с бутылкой водки, он идеально вписывался в 4 рубля. Нам куда важнее то, что один сырок содержит 15% дневной нормы кальция. Помимо этого, сырок — отличный источник витамина В и природный анальгетик. В виде бутерброда (с цельнозерновым хлебом) — это отличный перекус фитнесиста: правильное сочетание белков, жиров и сложных углеводов.

Плавленый сырок лучше, чем...

...йогурт

27 мг на 20 г **кальций** 120 мг на 20 г

...маргарин

10,7 г на 20 г **жир** 4,4 г на 20 г

...тушеная фасоль

1 г на 20 г **белки** 2,3 г на 20 г

факт

30 000

человек ежегодно получают травмы в спортзале

ФОТО: HULTON ARCHIVE/FOTOBANK.COM

Совесть муки

Когда свободного времени хватает лишь на пару бутербродов, стоит подойти к их приготовлению вдумчиво и ответственно. И прежде всего подумать о надежном и питательном фундаменте.

РАУНД 1 Ищем хлеб, наиболее богатый клетчаткой.

Белый
3,1 г клетчатки

Пшеничный зерновой
6,6 г клетчатки

С отрубями и семечками
5,1 г клетчатки

Горчичный
5 г клетчатки

Белый с отрубями
6,6 г клетчатки

Ржано-пшеничный
5,1 г клетчатки

Ржаной
5,8 г клетчатки

Ржано-пшеничный зерновой
6,8 г клетчатки

РАУНД 2 Смотрим, где меньше всего соли.

Белый с отрубями
398 мг соли

Пшеничный зерновой
380 мг соли

Ржаной
580 мг соли

Ржано-пшеничный зерновой
450 мг соли

РАУНД 3 Определяем, где меньше простых углеводов.

Пшеничный зерновой
Около 70%

ПОБЕДИТЕЛЬ:
Ржано-пшеничный зерновой
Около 55%

ПЯТЬ С ПЛЮСОМ

5 самых сонных блюд

Залог хорошего сна — триптофан, аминокислота, из которой синтезируется естественное снотворное — мелатонин. Лучше всего для этого подходят:

- паста/спагетти с пармезаном и/или морепродуктами
- обжаренный тофу
- куриная или индюшачья грудка с овощами
- сэндвич с тунцом и салатом
- яблочный пирог со сливочным мороженым

Ни в коем случае не запивать и не заедать ничем, содержащим кофеин, — от чая до шоколада.

ЧЕРНАЯ КУРИЦА

Как выяснилось, жители Южной Африки вовсе не ходят вверх ногами, а ведут себя вполне пристойно. Например, с удовольствием угощаются вкусным и полезным национальным блюдом.

Отбей 12 кусков куриного филе до плоского состояния. Посоли, поперчи и пожарь с 2 ст. л. оливкового масла до хрустящей корочки.

Вынь из сковородки филе и вылей туда 400 г консервированных (или свежих) протертых томатов, жарь 5 минут и клади на грудки.

12-15 маслин без косточки принимают у томатов эстафету на сковородке — на 1-2 минуты, не больше. Вообще-то африканцы едят греческие синие маслины каламата, но ты не забивай себе этим голову.

Уложив оливки поверх курицы, укрась тарелку свежим шпинатом и ешь, проклиная апартеид.

факт

53%

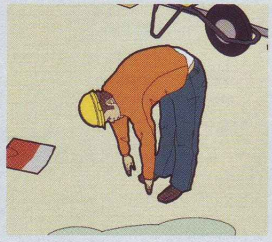
людей соблюдают правила этикета даже в одиночестве

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK.COM, MEGAN PENTZ-KLUYTS

НЕНАВИЖУ СПОРТЗАЛ!

ГИМНАСТИКА ГАСТАРБАЙТЕРА

Когда ты видишь тщедушного уроженца Средней Азии, волокущего на спине 17 мешков с цементом, — дух захватывает. Но не переживай: ты тоже так можешь, нужно лишь немного потренироваться.

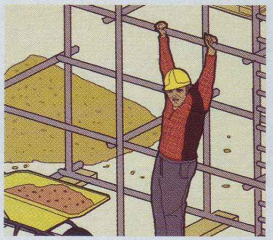


Прогиб перед начальством

Спина — слабое место любого рабочего. Хотя бы раз в день отложи лопату и как следует потяни спину. Согнись в пояснице, стремясь сложиться ровно пополам, держа ноги максимально прямыми, а корпус прижимая к ногам. Можешь обхватить руками лодыжки, если так тебе удобнее. Стой 30 секунд, стараясь почувствовать растяжение мышц. Делать упражнение лучше перед прорабом — может, растает и выдаст премию.

Половой вопрос

Отвесы, тем более электронные — непозволительная роскошь. Качество уложенного пола можно мерить в гастарбайтерах. Попроси строителей принять изображенную позу и заставь ими пол плотным слоем. Чем больше людей упадет — тем менее ровный пол. Гастарбайтеры могут утешать себя тем, что тренируют равновесие и улучшают осанку.



Сдача объекта

Это событие обычно сопровождается бурным распитием напитков. Платят на стройке немного, поэтому похмельное утро на бетонных плитах бывает суровым. Помогает строителям нехитрое упражнение: разведи руки на 90-100 см, схватись за перекладину и повисни на ней, чувствуя натяжение в плечах. Повиси полминуты. Легкие при этом раскрываются, кровь насыщается кислородом и очищается от токсинов.

Голос гор

Выстави правую ногу вперед на метр с небольшим. Разверни стопу на 90° по отношению к левой. Вытяни руки параллельно полу и завой что есть силы — может, это привлечет внимание начальства к скудности обеда и общей антисанитарии на стройплощадке. Даже если не привлечешь начальника — расправишь осанку и растянешь мышцы ног.

Больно надо

Легкий насморк — вовсе не повод очередной раз откосить от тренировки. Есть масса полезных дел, которыми можно заниматься, даже будучи не очень здоровым. Подробности — ниже.

	Бег	Велоспорт	Штанга	Футбол	Плавание	Ходьба
Кашель	Нет	Нет	Да (1)	Нет	Нет	Нет
Температура	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да (2)
Больное горло	Да (3)	Да (3)	Да (3)	Нет	Нет	Да (3)
Насморк	Да (4)	Да (4)	Да (4)	Да (4)	Да (4)	Да (4)
Боль в суставах	Нет	Нет	Да (5)	Нет	Нет	Да (6)
Головная боль	Да (7)	Да (7)	Нет	Нет	Нет	Да (7)
Заложенные уши	Да (8)	Да (9)	Нет	Да (8)	Нет	Да (8)

УТОЧНЕНИЯ К ТАБЛИЦЕ:

1. Если в зале нет кондиционера. До и после тренировки ешь пастилки от кашля.
2. Одевайся теплее. При температуре выше 37,5° оставайся дома.
3. Если горло болит только при глотании. Пей больше теплой воды.
4. Капни 3 капли ментолового масла на платок и регулярно нюхай его.
5. Используй минимальные веса, после тренировки прими аспирин.
6. Медленная расслабленная прогулка.
7. Только если это головная боль из-за простуды. При мигрени останься дома.
8. Во время тренировки жуй жвачку.
9. Тренировка на тренажере или езда по ровной дороге.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: LEE WOODGATE

РУКИ ЧЕШУТСЯ?

Массаж — отличная прелюдия к сексу. Чтобы все прошло отлично, воспользуйся советами Кейт Мосс — она-то знает, что к чему.

1 МАССАЖНЫЙ КРЕМ

Ценность Крем гораздо менее жирный, чем массажное масло.
Техника Держи пальцы сжатыми и массируй всей поверхностью ладони. Кончиками пальцев массируй только конкретные участки тела.

2 МАССАЖНОЕ МАСЛО

Ценность Такое масло усиливает кровообращение, успокаивая нервы и возбуждая вполне определенные желания.
Техника Внимательно подбирай масло — оно должно быть безвредно для желудка. Нежно массируй плечи кончиками пальцев, губами и языком.

3 АРОМАТИЧЕСКИЕ СВЕЧИ

Ценность Правильные запахи вызывают у нее правильные ассоциации. Бери свечи с ароматом жасмина, розы и иланг-иланга.
Техника Не переусердствуй — одной большой ароматической свечи будет достаточно. Недостаток освещения и интима компенсируй обычными свечами.

4 ПОЛОТЕНЦЕ

Ценность Массаж ей наверняка понравится, а вот неотмываемые пятна масла на постельном белье — вряд ли.
Техника Полотенце должно быть большим, максимально пушистым и никак не белым.

5 МАССАЖЕР

Ценность Разминает кожу и мышцы качественнее и сильнее, чем руки непрофессионального массажиста (то есть тебя).
Техника Несмотря на преимущества этих предметов, не забывай про подготовку. Тщательно промни спину, затем плечи, предплечья и ягодицы. Проработай плечи пальцами и только потом хватайся за массажер. Аккуратно промассируй им мышцы на спине подруги.

Драматический кружок

То, что перед проглатыванием таблеток нужно прочитать инструкцию — факт очевидный. Но есть правила, о которых не пишут в инструкциях, хотя их тоже нужно соблюдать — иначе последствия могут быть малоприятными.

- Принимай таблетки строго в одно и то же время — так ты обеспечишь постоянную одинаковую концентрацию лекарства в организме.
- Никогда не кроши таблетки и не высыпай содержимое из капсул — многие делают так, чтобы их было легче запивать. Это серьезный стресс для желудка — ведь таблетки специально делаются многослойными, чтобы постепенно, в правильном порядке всасываться слизистой.
- Не храни таблетки в ванной, пусть так и проще на забыть выпить их перед сном. Влага разрушает структуру лекарств.
- Можешь запивать таблетки не только водой, но и чаем, молоком или соком. Главное — не цитрусовым и уж ни в коем случае не грейпфрутовым. Они подавляет активность слизистой желудка, и реакция на таблетку может быть непредсказуемой.

факт

1000

новых порносайтов появляется ежедневно

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ, МАКСИМ БАЛАКИН

СПРАВОЧНИК ШОФЕРА-ЛЮБИТЕЛЯ

Замечательная книга с таким названием 1954 года выпуска лежала в бардачке у наших дедов. И многие ее советы не устарели до сих пор: например, о вождении в сложных условиях.

Переезд ям и канав

Препятствие преодолевай под острым углом, чтобы не задеть его осью или дном. Переезжай канавы на первой скорости, резко прибавляя газ, когда передние колеса достигнут нижней точки препятствия.

Переезд бугров и рельсов

Пересекай их под прямым углом с небольшой скоростью и только в том случае, когда ты уверен, что не заденешь выступ картером двигателя.

Преодоление бродов

Легковые автомобили могут свободно преодолеть броды до полуметра с каменистым или песчаным дном. Езжай на первой скорости — медленно, но без остановок.

Скользкая дорога

Плавно нажимай на педаль акселератора, не дергай рулем и тормози с включенной передачей.

Глубокая грязь

Нельзя переключать передачи, поэтому заранее выбери пониженную. Самые сложные участки преодолеваются на первой передаче при максимально возможной скорости.

Глубокий песок или снег

Короткие участки преодолевать лучше всего с разгона на второй передаче. Длинные — на второй передаче с постоянной скоростью и без переключения передач. При буксовании — снизить газ, при застревании — сразу остановиться.

Самовытаскиватель

Это простой металлический барабан, который крепится к ступице ведущего колеса. К нему присоединяется трос, второй конец которого можно привязать к дереву либо специальному стопору, вкопанному в грунт. При вращении колеса трос наматывается на барабан и автомобиль подтягивается к стопору.

ФОТО: HULTON ARCHIVE/FOTOBANK.COM

Мягкое место

Подушка безопасности готова все сделать для того, чтобы при аварии ты остался невредимым. Но ты в силах ей помочь — прочти это руководство.

1 Чтобы она сработала, достаточно силы удара в бетонную стену на скорости 20 км/ч.

2 При ударе моментально воспламеняется специальная жидкость. Выделяющийся азот заполняет пустую подушку в считанные секунды.

3 Наволочка скроена из тонкой нейлоновой ткани, уложена в руль, панель приборов или дверь. В нужный момент она вырывается наружу со скоростью 322 км/ч.

4 Через секунду после удара подушка уже сдувается, чтобы ты мог понять, что произошло. На лице и одежде останется тальк от наволочки.

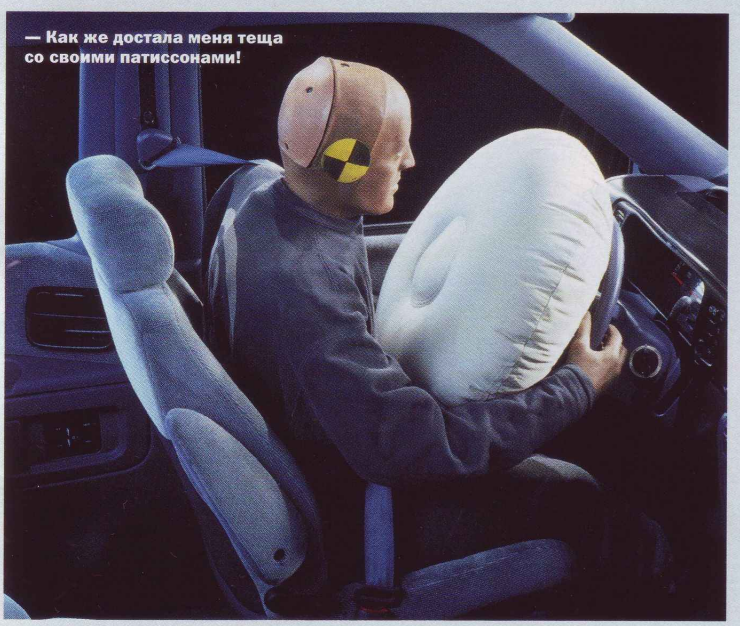
РАБОЧИЕ МОМЕНТЫ:

1 Если перевозишь впереди ребенка на детском кресле, отключи правую подушку.

2 Не забудь после срабатывания подушки поменять азотную канистру и запал.

3 Изначально подушки разрабатывались для среднего водителя — ростом 1,76 м и весом 80 кг. Если ты слишком большой, да еще сидишь близко к рулю, можешь получить травму.

4 Постарайся все-таки сберечь подушки безопасности в целости и сохранности.



— Как же достала меня теща со своими патиссонами!

факт

200 000 000

лет тратит Солнечная система на один оборот вокруг центра Галактики

СРЫВ КРЫШИ

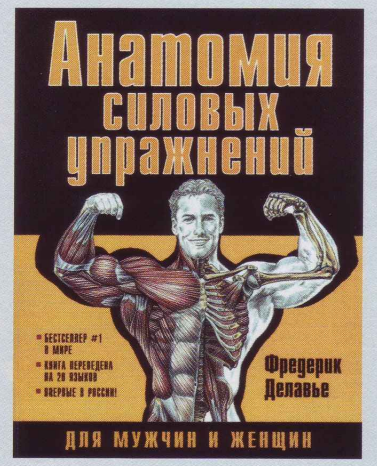
Кабриолет — штука безусловно красивая и шикарная. Учти только, что к стандартным автомобильным хлопотам тут добавляется ряд специфических проблем.

ФОТО: STONE/FOTOBANK.COM, IMAGO/RUSSIAN LOOK

- Заднее стекло у съемной крыши сделано, как правило, из плексигласа, который куда проще поцарапать. Обзаведись специальной абразивной пастой, чтобы избавляться от мелких царапин. Раз в неделю полируй «стекло» влажной тряпкой.
- Обзаведись шампунем для мытья кресел — стоит на пару минут отойти в магазин, как над твоим авто пролетит стая стрижей с нарушением пищеварения, а рядом проедет поливальная машина.
- Не помешает специальная краска, чтобы ретушировать царапины и потертости в брезенте крыши кабриолета.
- Всегда держи в багажнике герметик и клей — для той же крыши, если она вдруг ненароком протечет.
- Угонять кабриолет из-за его приметности станет только идиот. Но с идиотами у нас всегда все было в порядке. Поэтому обзаведись хорошей охранной системой и внушительным блокиратором руля — для визуального эффекта.

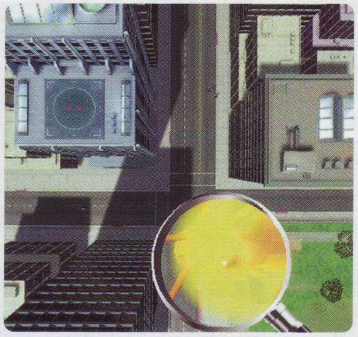
Буквы

«Готовим из 3 ингредиентов»
«Эксмо», 2005
Что делать, если в холодильнике ничего, кроме мороженого ерша, маргарина и цитринеллы? Ответ прост: готовить национальное австралийское блюдо. Впрочем, и в более банальных ситуациях с этой книгой не пропадешь — здесь масса вполне полезных и очень простых рецептов вроде запеканок из консервов, супов из сырков и соусов из растворимого кофе и «жидкого дыма». Квинтэссенция холостяцкого образа жизни. Без банальностей, конечно, не обошлось, но их не так уж много. Аналогичные книги есть про 4 и 5 ингредиентов.



«Анатомия силовых упражнений»
Фредерик Делавье
«Рипол классик», 2006
Вряд ли мы решились бы снять кожу с Дмитрия Смирнова, чтобы нагляднее продемонстрировать работу мышц в тех или иных упражнениях. Автор этой книги предан делу до конца и перед такими пустяками не останавливается. Читатель получает детальный анатомический атлас с подробнейшими указаниями по технике тренировок и работе мышц. Изучив этот труд, ты сможешь бить нерадивого тренера его же оружием: «Вы что, хотите, чтобы я акромион повредил? Я уже еле-еле свой латеральный надмыщелок чувствую!»

Кнопки



http://smotrim.com/
http://mygames.ru/ — набор крайне бесхитростных, но добротно сделанных игр. Для имитации трудовой деятельности в конторе с фиксированным рабочим днем вполне сгодится. Особенно рекомендуем «Фараон», «Поджаренный город» и шедевральное произведение «Поход к дому».

http://www.emulator3000.org/rus-hq.htm — как известно, 80-е нынче в моде. Одними штанами-бананами, магнитофоном Sharp-777 и кассетой Сандры не ограничишься. Ностальгирующие обязаны посетить этот сайт, чтобы скачать имитаторы советских карманных игр «Электроника». «Ну, погоди!», «Тайны океана», «Веселый повар» — здесь ты найдешь весь диапазон школьных развлечений.

факт

4,5

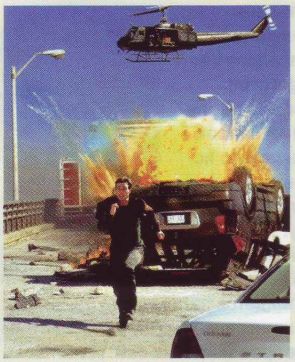
во столько раз больше шанс летального исхода при сексе со случайным партнером

Автоспорт

Корпоративный дух можно укреплять в сауне, корейском ресторане и на горнолыжном курорте, а можно — непосредственно в офисе. Тебе понадобятся: коридор, папки с отчетами, степлеры и биндеры — в качестве элементов трассы (хотя можно раскошелиться на настоящие отбойники и ограничители) — и машинки на радиоуправлении. Все расходы нужно, разумеется, повесить на компанию — при желании можно уложиться в 2000-3000 руб. на сотрудника. Игрушечный автоспорт активно идет в массы — даже чемпионаты проводят: в московском Тушине и во Владимире, например. С модельным рядом можно ознакомиться тут: http://www.pilotage-rc.ru http://www.hobby-island.ru

Кадры

«МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА-3» / MISSION IMPOSSIBLE 3



- **Премьера:** 4 мая
- **Жанр:** шпионский боевик
- **Режиссер:** Джей Джей Абрамс
- **В ролях:** Том Круз, Винг Раймс, Лоренс Фишборн, Кэрри Расселл, Джонатан Риз-Майерс

Третий фильм о похождениях секретного агента Итана Ханта обещает затмить предыдущие две части (собравшие в прокате в общей сложности миллиард долларов) зрелищными спецэффектами и сложными трюковыми сценами, которые Том Круз выполнял сам.

+ В фильме сожгут Lamborghini Diablo — бюджет $150 млн вполне позволяет.

– В качестве режиссеров изначально рассматривались Джон Ву («Без лица») и Дэвид Финчер («Семь»), но в итоге фильм доверили дебютанту Абрамсу (первым делом он убрал из проекта Скарлетт Йоханссон).

«КОД ДА ВИНЧИ» / THE DA VINCI CODE

- **Премьера:** 18 мая
- **Жанр:** мистический триллер
- **Режиссер:** Рон Ховард
- **В ролях:** Том Хэнкс, Альфред Молина, Одри Тоту, Жан Рено, Иен Маккеллен

Если до сих пор тебе удавалось избежать знакомства с притчей во языцех Дэна Брауна, то теперь, после выхода одноименного фильма, — никуда не деться. На экране все почти как в книге — тайны творчества Леонардо, поиски Святого Грааля и личная жизнь Иисуса Христа.

+ Спецэффекты. На съемках использовали новейшие камеры, каждую из которых обслуживала специальная бригада из восьми человек.

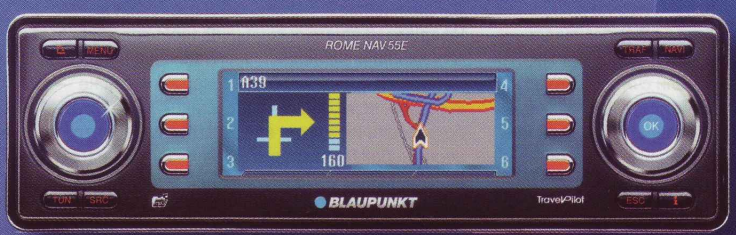
– По мнению РПЦ, фильм оскорбит чувства верующих в большей степени, чем книга.

www.blaupunkt.ru

Бесплатный телефон горячей линии (495) 788 00 80

Не знаете дорогу? Спросите у нас!

Первая в России автомагнитола с функцией навигации. Широко обозримый TFT-цветной дисплей. Возможность прослушивания MP3, CD или WMA и одновременной навигации благодаря функции „Коридор". Акустическое и оптическое ведение к цели. Простая установка. В комплект входит карта Москвы, МО и Санкт-Петербурга. **Товар сертифицирован.**



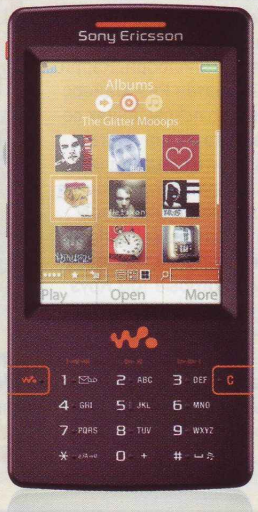
TravelPilot Rome NAV55E

BLAUPUNKT

Лучшее в Вашем автомобиле.

ПЕТА И ГИГА

Похоже, просьба «Скиньте мне интернет на дискетку» скоро перестанет быть нелепой. Борьба за наращивание объемов памяти электронных устройств и не думает прекращаться.



4 Гб мобильник

Речь идет о внутренней памяти телефона. Точнее, сразу двух телефонов — Nokia N91 и Sony-Ericsson W950i. На российском рынке оба аппарата появятся уже скоро — в третьем квартале этого года.

512 Мб SIM-карта

Больше современных 64 Кб в 8000 раз. Изготовители считают, что это заметно удешевит сами аппараты, ведь весь мобильный контент (e-mail-архивы, JAVA-игры, SMS-сообщения, аудио- и видеофайлы) можно будет хранить на карте, экономя на памяти телефона. Первыми обладателями сверхъемких SIM'ок станут абоненты европейского оператора Orange.

32 Гб флэш-карта

На такую карту можно без проблем записать несколько полноценных фильмов, поэтому использовать их будут в видеокамерах Panasonic. Выпуск камер намечен на 2010 год, а 32 Гб карты, надо полагать, появятся в продаже значительно раньше. Максимальный объем карт на сегодня — 8 Гб, и поддерживают его только карты CompactFlash (CF).

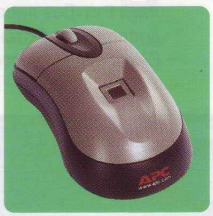
1,2 Пб жесткий диск

В твою голову помещается где-то 4 терабайта. На таком диске — больше 1200 (1 петабайт — 1024 терабайта). Технологию изготовления этих устройств придумал американский изобретатель Майкл Томас. Если верить прогнозам Томаса, разжиться таким диском ты сможешь уже в 2011 году.

Вокруг пальца

Техника с каждым днем становится все умнее и учится знать своего владельца, как его пять пальцев. Благодаря идентификатору отпечатков этих самых пальцев.

● **Флэш-накопитель Micro Vault Fingerprint Access от Sony**
Умный накопитель можно использовать как ключ к компьютеру: только прикосновение владельца к флэшке сможет включить его. К тому же тебе не придется запоминать логины и пароли интернет-магазинов, почтовых серверов и прочих сайтов. Micro Vault будет вводить их самостоятельно, стоит только тебе провести пальцем по сенсору.



● **Компьютерная мышь Biometric Password Manager**
Весьма дружелюбный сторож: мышь запомнит отпечатки 20 твоих друзей и будет пускать их к компьютеру наравне с тобой.

● **Мобильный телефон Pantech PG-6200**
Идентификатор отпечатка пальца сделает недоступными для чужака не только 20 Мб внутренней памяти аппарата, но и всю ту информацию, что хранится на съемной карте microSD. Зато тебя, своего истинного владельца, мобильник будет понимать с полуслова. Благодаря функции распознавания речи.

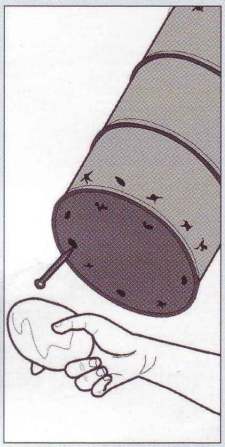
факт

14%

мужчин старше 30 не видят ничего предосудительного в том, чтобы жить с мамой

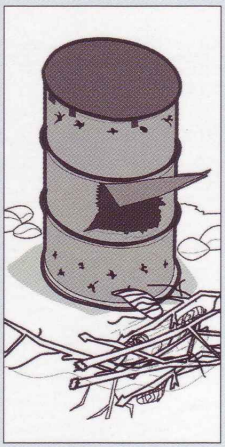
ИГРЫ С ОГНЕМ

На свежем воздухе у всех у нас просыпается зверский аппетит. Хочется горячего с корочкой. Чтобы получить готовый продукт как можно быстрее, нужно развести не простой костер, а бочковой.



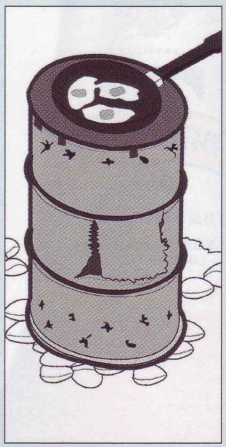
1

Сделай дырки по периметру дна и боков 20-литровой бочки гвоздем или другим острым предметом, как показано на рисунке.



2

Вырежь отверстие для загрузки хвороста, дров, финансовых документов и другого топлива.



3

Поставь бочку на камни для лучшей тяги. Весь жар устремляется вверх, и, скажем, яичница готовится почти моментально.

Слив засчитан

Хороших сантехников мало, и они, как правило, далеко. Чтобы не утонуть в канализационных стоках, придется постигать их хитрую науку.

Модильяни обожал рисовать виды любимого Пьемонта

● **Лейка от душа и смеситель душ-кран часто протекают из-за лопнувших прокладок в подвижных соединениях** Если в запасе нет набора прокладок для сантехники, вырежь новые из куска резины по образцу негодных. Важно соблюсти внешний и внутренний диаметр и толщину прокладок.

● **Капает вода при закрытом кране** Это пришел конец кран-буксе. Решишь менять самостоятельно — ставь керамические головки. Не забудь намотать на резьбу фумиленту.

● **Течет из стыка слива раковины и канализационной трубы** Скрути пластиковый пакет в трубочку, оберни вокруг трубы и плоской отверткой загерметизируй стык.

● **После смыва воды под унитазом появляется лужа** Это рассохлась прокладка между унитазом и канализационной трубой. Можно быстро залить герметиком или заткнуть пакетом, как в случае с раковиной.

● **В унитазе часто видно твое отражение** Постарайся не злоупотреблять алкоголем и никогда не пей «на понижение».

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: КИРИЛЛ ЛАПИН

ДОМ-3

Построить дом самому в разы дешевле, чем купить квартиру. Кроме того, в наличии: тишина, покой, собственный сад и возможность, если что, прожить натуральным хозяйством. Все суммы приведены в рублях.

СТРОИТЕЛЬСТВО (материалы и работы)

Участок 15 соток (нефешенебельная деревня в пределах 50 км от города): 400 000
Фундамент (с подвалом): 90 000
Сруб 8x10 (изготовление, доставка, сборка): 200 000
Кровля: 40 000
Внутренняя отделка: 200 000
Электричество (проект и монтаж): 30 000
Отопление (материалы, проект и монтаж): 100 000
Водопровод (скважина, материалы, подводка): 90 000
Канализация: 50 000
Оборудование санузла и кухни: 100 000
Забор: 60 000
Итого: 1 450 000 руб.

НАТУРАЛЬНОЕ ХОЗЯЙСТВО

Вот рекомендации по наименее затратным областям животноводства и огородничества, которые при этом дадут тебе все необходимые витамины и минералы.

- **Животные:**

Куры, гуси (не забудь про птичий грипп) — яйца, мясо, будильник
Коза — молоко, творог и сыр
Овцы — свитера, носки, шапки, тулупы и шашлык
Кролики — варежки, мясо
Собака — охрана
Кот — уничтожение грызунов

- **Овощи и корнеплоды:** картофель, кабачки, тыква, огурцы, капуста, зелень и салаты, морковь, свекла, редис, лук, чеснок
- **Фрукты и ягоды:** смородина, крыжовник, малина, слива, вишня, яблоня

ЧТО ПРИДЕТСЯ КУПИТЬ

Спички (100 000 шт.): 500
Соль (50 кг): 300
Сахар (тонна): 20 000
Керосин (тонна): 15 900
Дробовые патроны оптом (размер 0,5, 10 000 шт.): 35 000

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: КИРИЛЛ ЛАПИН

МЫШЬ НАД ГОРОДОМ

Текст: **Дмитрий Косенко**

Телевидение приучило нас к равнодушию. Ни сообщения об очередной операции федеральных сил в какой-нибудь дыре на Кавказе, ни долгие и смачные кадры с бандитскими телами не вызывают ровно никаких эмоций. То есть все это вроде как в наличии имеется, но где-то далеко, по ту сторону голубого экрана. Даже если, не дай бог, в городе случайно взрывается автобусная остановка, то по теории вероятности шансы оказаться в это время неподалеку настолько минимальны, что в расчет не принимаются.

А потом внезапно трезвонит мобильник.

— Дорогой, мне очень страшно, — взволнованный голос девушки, — приезжай быстрее, я боюсь, дом взорвут. Мне кажется, у нас на чердаке террористы, и я не знаю, что делать.

На резонное замечание, что взрывчатку все-таки логичнее закладывать в подвале, а не на крыше, девушка реагировать не хочет и разумных версий не рассматривает.

Она дома одна, живем мы на последнем этаже, а, по ее словам, над потолком кто-то целенаправленно ведет определенную работу, явно связанную с минированием многоквартирного дома, других объяснений для посторонних шумов у нее почему-то нет.

Остаток рабочего дня насмарку, только нервное поглядывание на часы, а потом я мчусь на другой конец города, матеря автомобильные пробки, неизбежные в это время суток, как заход солнца. Часам к восьми я уже дома, но никакой подозрительной чердачной возни в упор не слышу, а тащиться туда на ночь глядя не имею ни малейшего желания.

Девушка успокаивается одним фактом моего присутствия, мы смотрим телик, а потом, как только я потихоньку начинаю подремывать, она вдруг толкает меня в бок и испуганно шепчет:

— Опять началось. Иди сам послушай.

Действительно, в коридоре слышен странный шум, как будто кто-то над потолком сосредоточено работает напильником. Дом наш относительно новый и по-человечески объяснимо, когда хозяин делает ремонт авральными

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ЖИТОМИРСКИЙ

темпами. Только вот выше нас никто не живет, следовательно, никакой деятельности на чердаке по определению производиться не может.

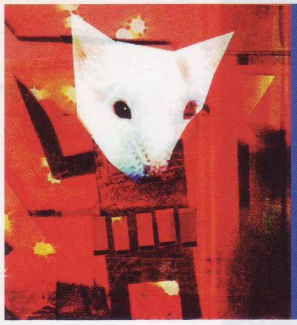
Потихоньку, незаметно, малыми дозами беспокойство подруги начинает передаваться и мне, хотя вида я все-таки стараюсь не показывать. Скромно предлагаю ей сходить посмотреть, что же там на самом деле происходит.

— Нет, а вдруг там их много? Давай лучше вызовем милицию!

Почему их там должно быть много — непонятно, но возражать и спорить не хочется, глаза слипаются. Звоню в милицию. Из 02 нас футболят в районное отделение. Еще через несколько звонков я наблюдаю с балкона прибытие дежурной машины. Спустя пару минут двери лифта открываются и на площадку выходят двое милиционеров с автоматами. Путаные объяснения о странной ночной деятельности стражи порядка воспринимают вполне серьезно. Тут же предлагают отправиться на чердак посмотреть, кому же там не спится. Путь нам преграждает добротная железная дверь с хорошим амбарным замком.

— Где же ключи? — сердится милиция.

— У меня их точно нет, — твердо говорю я. И тут же припоминаю, что доступ ко всем техническим помещениям, то есть подвалам и чердакам, имеет сантехник нашего ТСЖ. Будить его глубокой ночью — не самая лучшая идея.



Над городом светит солнце, внизу люди занимаются своими делами, а здесь — божественно тихо. Тихо, но страшно! Очень! Сам себе могу в этом признаться. Страшно до дрожи в коленях. Теперь нужно открыть еще одну дверь и проникнуть в замкнутое помещение, из которого полночи раздавались странные и весьма неприятные звуки.

Милиционеры отправляются патрулировать район, строго наказав позвонить, если опять услышу что-либо подозрительное. Кстати, и террористы на чердаке тоже успокоились практически сразу после звонка в милицию — то ли слышимость там хорошая, то ли увидели подъехавшую к подъезду патрульку, хрен его знает. Остаток ночи проходит без приключений, а с утра пораньше я иду искать сантехника. Сонный мастер вантуза особого рвения поучаствовать в антитеррористической операции не проявляет. Он вручает мне ключи и говорит, что сходит на чердак чуть позже, сам внимательно все осмотрит, так как твердо знает, где искать следы пребывания людей, если они туда все-таки пробрались без его ведома.

Иду на крышу один.

Над городом светит солнце, внизу люди занимаются своими делами, а здесь — божественно тихо. Тихо, но страшно! Очень! Сам себе могу в этом признаться. Страшно до дрожи в коленях. Теперь нужно открыть еще одну дверь и проникнуть в замкнутое помещение, из которого полночи раздавались странные и весьма неприятные звуки. Подбираю оставшийся от строителей кирпич и с этим оружием пролетариата, стараясь не шуметь, просачиваюсь на чердак. Никого. Тишина и здесь, теплая и затхлая. Никаких следов на пыльном полу. Ни консервных банок, ни пустых бутылок, ни мешков с гексогеном.

— Но кто-то же шумел?

Ответа на этот вопрос у меня нет.

Уже у дверей конторы опять надрывается мобильник, снова взволнованный голос подруги:

— В коридоре теперь все лампочки погасли. Я уже два раза проверяла, пробки работают нормально, в остальных комнатах свет есть.

Между прочим, ремонт мы сделали совсем недавно, по свежим следам звоню электрикам, которые тянули освещение, вкратце объясняю ситуацию.

— Возможно, придется поменять трансформатор, — дают они консультацию по телефону.

Снова еду домой с невеселыми думами. Что за фигня-то такая, то террористы на чердаке окопались, то свет пропал, а теперь, похоже, еще как-то надо выключивать деньги на новый трансформатор.

В квартире суетятся электрики, курсируя на стремянке между коридором, ванной комнатой и кухней. Часть светильников уже снята, а из дырок в гипсокартоне сиротливо свисают провода, на которых я с изумлением не обнаруживаю изоляции, а ведь для корректной работы она тут быть просто обязана.

— Мы, хозяин, нашли причину, почему у тебя вдруг все лампочки светить перестали, — говорит их главный, пытаясь сунуть мне под нос оголенный провод.

— В чем же дело?

— У тебя где-то под гипсокартоном на потолке бегает мышь. Жрать ей там, похоже, нечего, так что изоляция на проводах вполне сгодилась. А если бы ты еще чуть затянул, какая-нибудь из лампочек и коротнуть могла. Мышь, может быть, и не убило бы, а вот пожаром вы бы точно наслаждались. Мышь, кстати, тоже не дура, вспомни, ты шум когда слышал?

— Ну, ночью в основном. Девушка всю плешь проела, говорит, террористы на чердаке.

— Террорист у тебя один — на четырех лапах и с хвостом. А питалась мышь ночью, когда света в коридоре не было. Лампочки горят — провода горячие, и кушать мышке затруднительно. Чуть остынут — она тут как тут. Короче, провода менять надо, и мы даже знаем те, которые мыши не едят. Они недешевые, но, согласись, это все лучше, чем попасть на новый трансформатор.

Через несколько дней я раздобыл отравы, которую щедро сыплют на элеваторах. Снова снял все светильники и в коридоре, и на кухне, и в ванной комнате. Рядом с каждым аккуратно положил пакет со смертоносным угощением. Правда, мышь после замены проводов себя больше никак не проявляла. Возможно, новая изоляция пошла вразрез с ее кулинарными пристрастиями. А террористическая угроза действительно оказалась ложной. МН

За частые опоздания менеджеры поставили секретаршу на счетчик

Изобрели...

...новую технологию проведения операций на сердце, которая позволяет осуществлять их с минимальными повреждениями грудной клетки и без применения аппаратов искусственного кровообращения. Для этого ее авторы в Великобритании используют оснащенный двумя камерами робот, моделирующий изображение сердца пациента. Эта модель позволяет хирургам изучить объект операции заранее и осуществить ее фактически без вскрытия грудной клетки.

...инъекцию, содержащую белки фибулины. Несколько мышей из американского Денвера вылечились от рака с ее помощью. Как выяснилось, фибулины обладают свойством блокировать доступ питательных веществ к раковым клеткам, в результате чего последние теряют способность развиваться. На носу создание на их основе новых противоопухолевых препаратов.

24% ЖИТЕЛЕЙ США СЧИТАЮТ ТУЧНЫХ ЛЮДЕЙ НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ. 20 ЛЕТ НАЗАД ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ СОСТАВЛЯЛ 55%

Оказывается...

...купание в джакузи далеко не всегда полезно. Американские ученые выяснили, что из-за сложной системы труб, которые проблематично промывать и дезинфицировать, вода в джакузи содержит на несколько порядков больше бактерий, чем обычная водопроводная, причем существенная часть этих бактерий относится к разряду опасных и болезнетворных.

...у страдающих ожирением мужчин половой член уменьшается в размере. По мнению российских исследователей, дело не только в визуальном эффекте, когда часть пениса просто не видна из-за живота. Оказывается, основание органа как бы втягивается в жировую ткань, из-за чего уменьшается его реальный размер. Исследования показали, что при похудении на 10-15 кг члену возвращается примерно 2-3 см его первозданной длины.

Установлено...

...влияние кофе на организм зависит вовсе не от самого напитка, а от работы одного из генов, отвечающего за переработку кофеина. Примерно у 55% людей этот ген работает медленно, и именно для них злоупотребление кофе чревато серьезными неприятностями. К такому выводу пришли исследователи из университета Торонто.

...при ежедневном употреблении более чем 160 г мяса риск появления рака кишечника увеличивается на 35%. Регулярное употребление рыбы, наоборот, снижает риск появления этого заболевания на 31%. А вот употребление птицы в этом плане является абсолютно нейтральным, никак не влияя на риски развития рака. По крайней мере, так утверждают французские ученые.

Говорят...

...классическая музыка оказывает обезболивающее воздействие на организм человека. Особенно легко она справляется с ревматическими болями: срок лечения больных ревматизмом при регулярном прослушивании классики сокращается почти в два раза.

...выбирая себе мужчин, женщины инстинктивно отдают предпочтение особям с более суровыми и властными голосами. Как считают исследователи из университета Сент-Эндрю, властный голос подсознательно воспринимается как намек на хорошие гены его обладателя.

ФОТО: VOLLER-ERNST/VOSTOCK PHOTO

Радует...

...Nordic Walking — новое направление в фитнесе, когда люди передвигаются при помощи лыжных палок, но при этом без лыж и снега, — постепенно приобретает популярность и в России. Оно почти на 60% эффективнее в деле сжигания калорий, чем обычные бег и ходьба, а из инвентаря для него нужны всего лишь специальные палки — по типу лыжных, но покороче. Ну а если тебя все же смущают удивленные взгляды непосвященных, не расстраивайся: уже изобретены специальные тренажеры для занятий Nordic Walking в спортзалах.

1,6 МИЛЛИОНА АБОРТОВ СДЕЛАНО В РОССИИ В 2005 ГОДУ

Доказано...

...если ребенок поспешил появиться на свет на несколько недель раньше, то это значительно влияет на формирование его личности. Как утверждают ученые из Лондонского института психиатрии, у родившихся менее чем через 37 недель со дня зачатия значительно повышаются риски в зрелом возрасте заработать депрессию. Кроме того, такие дети отличаются замкнутостью, необщительностью и эмоциональной неустойчивостью.

GALDERMA

Прыщ

ОТПРАВЬ ПРЫЩИ В КОРЗИНУ!

Ярлык для Прыщ1

Корзина

Ярлык для Прыщ2

Почему БАЗИРОН® АС?

- Избавляет от прыщей *(через 7 дней погибает 94% болезнетворных бактерий)*
- Убирает излишки кожного сала
- Увлажняет кожу
- Удобно применять (1 раз в день)

Продается исключительно в аптеках

БАЗИРОН АС
бензоил пероксид
5%
40 g
GALDERMA

Регистрационное удостоверение П № 014457/01-2002 от 03.06.2002 до 03.06.2007

Товар сертифицирован

Лучшее средство для лечения угрей

СЕКСУНДО

Как ускорить или продлить половой акт — полезные советы от стахановцев, космонавтов и диверсантов.

Текст: **Александр Костерев**
Фото: **Тарас Маляревич (Faces Agency)**

Нет, нет ничего на свете хуже, чем заниматься сексом на время. Какая может быть страсть, какие души и тела прекрасные порывы, если в голове тикает проклятый хронометр?! До наступления оргазма осталось 15 минут, просим занять свои места... Нет, скажем со всей ответственностью, такой секс нам не нужен! Но в то же время всем нам приходится считаться с неумолимым ходом времени. В том числе, увы, и в сексе. И это еще хорошо, если придется засекать всего 15 минут. А если у вас есть только 5 минут, что тогда? Или, что еще хуже, 10 или 15 часов? Мысль о необходимости выдержать подобную дистанцию способна повергнуть в сомнения любого мужчину. Между тем в истории немало свидетельств того, как человеческий организм справлялся с подобными трудностями. Итак, как заниматься сексом, если у вас есть...

МЕР

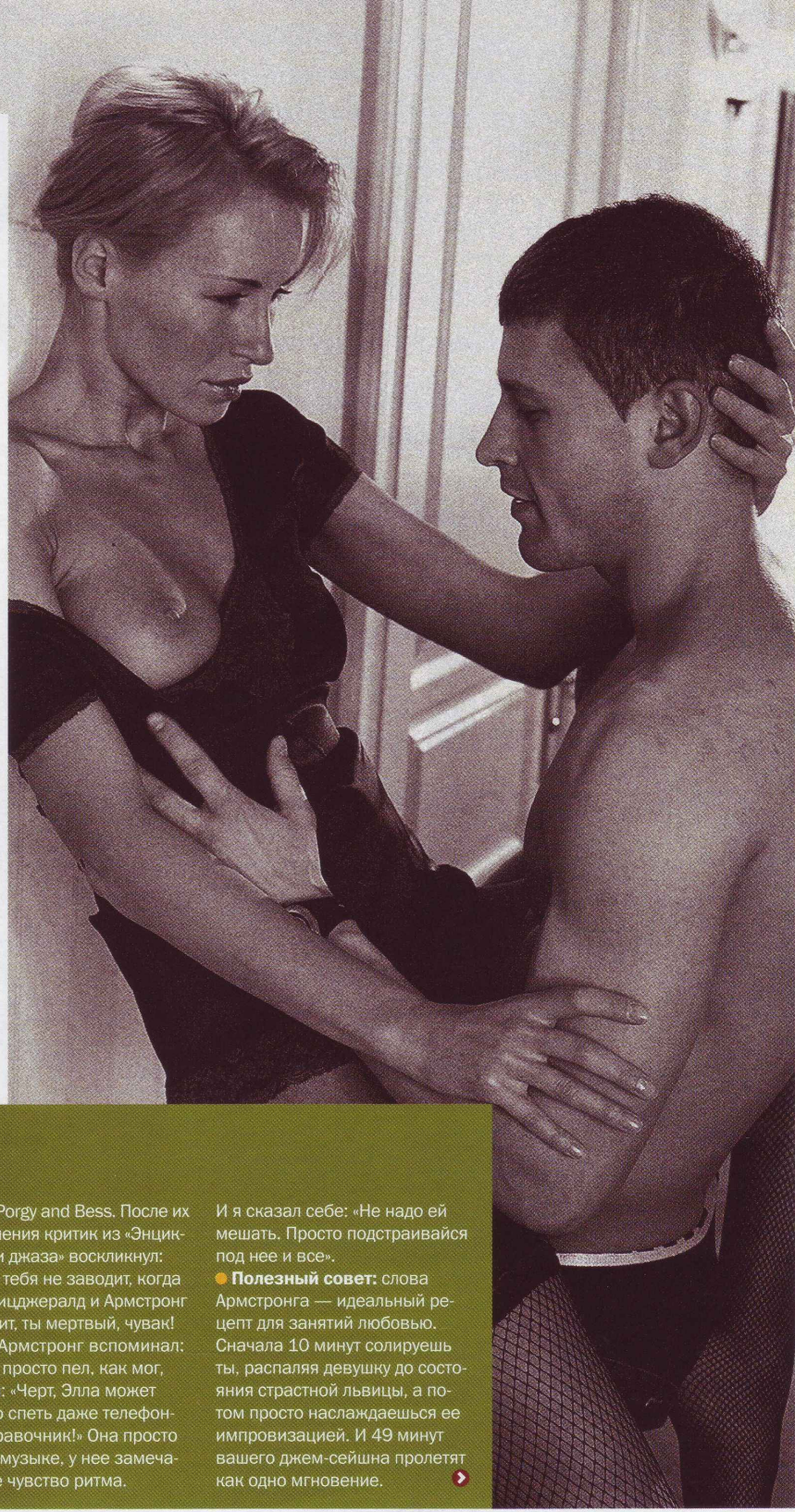
5 МИНУТ

СЕКС КАК БОЙ

Секс за 5 минут напоминает скоротечный огневой контакт. Пришел, увидел, победил — в смысле овладел. Вот как советует вести себя в подобной ситуации Устав ВС РФ: «Военнослужащий должен действовать решительно и смело, проявлять инициативу и упреждать все действия противника».

А вот выдержка из учебного пособия «Тактика спецназа»: «Внезапная встреча вплотную порождает естественное состояние стресса у военнослужащего. Учащаются дыхание и сердцебиение, повышается кровяное давление, ухудшается координация движений, повышается потоотделение и в целом изменяется восприятие окружающего мира. Состояние бойца значительно отличается от того, к которому он привык в тире или на полигоне. В этих условиях сложные спортивные техники неприемлемы и реальную пользу приносит лишь базовая подготовка, доведенная до степени автоматизма. Простота, рациональность и эффективность действий становятся залогом успеха. Очень важна психологическая готовность немедленно перейти к решительным действиям».

● **Полезный совет:** забудьте все страхи и сомнения. Отрешитесь от суеты и смелее в бой. Тело само подскажет вам, как нужно действовать, а на все остальное просто нет времени. В таких ситуациях главное — решительность и натиск!



12 МИНУТ

СЕКС КАК СПОРТ

Конечно, кому-то покажется, что для полноценного секса 12 минут — это очень мало. А вот древние греки считали, что за это время можно успеть показать все, на что ты способен. Поэтому и любой поединок по любому виду спорта на древнегреческих Олимпиадах продолжался ровно 12 минут. А зачем дольше? Кстати, самым известным древнегреческим чемпионом был ученый и философ Пифагор, который шесть раз выигрывал Олимпийские игры в соревнованиях по борьбе панкратион — больше, чем кто бы то ни было из единоборцев. «Главное, не победа, а достижение гармонии, — писал Пифагор своему ученику Милону Кротонскому. — Чего стоит поединок, если он не служит установлению божественной гармонии движений, родственных с движениями нашей души?.. Атлету следует тренировать и голос — например, для возбуждения страсти перед поединком уместно поговорить с противником тихим голосом…»

● **Полезный совет:** воспользуйтесь отведенным вам временем, чтобы вместе с девушкой найти гармонию. И бросьте читать всякие журналы с глупыми советами, ведь Пифагор правильно заметил: для достижения единства ваших душ и тел важны только те действия, которые идут от ваших сердец. И помните про голос, не молчите! Голос сердца — это, конечно, хорошо, но как без ваших слов девушка поймет, что оно там ей бормочет? Да, и про лубрикант не забудь в случае чего.

49 МИНУТ

СЕКС КАК МУЗЫКА

Хороший секс можно сравнить с хорошим джазом. Ни у кого из джазменов нет четко прописанной партитуры, каждый импровизирует и наигрывает что-то свое, но все вместе это звучит как одно музыкальное произведение. Именно 49 минут длилось самое известное совместное выступление Эллы Фицджералд и Луи Армстронга, когда два великих джазовых гения сделали оперу Джорджа Гершвина Porgy and Bess. После их выступления критик из «Энциклопедии джаза» воскликнул:

— Если тебя не заводит, когда поют Фицджералд и Армстронг — значит, ты мертвый, чувак!

Позже Армстронг вспоминал:

— Ну, я просто пел, как мог, и думал: «Черт, Элла может классно спеть даже телефонный справочник!» Она просто жила в музыке, у нее замечательное чувство ритма. И я сказал себе: «Не надо ей мешать. Просто подстраивайся под нее и все».

● **Полезный совет:** слова Армстронга — идеальный рецепт для занятий любовью. Сначала 10 минут солируешь ты, распаляя девушку до состояния страстной львицы, а потом просто наслаждаешься ее импровизацией. И 49 минут вашего джем-сейшна пролетят как одно мгновение.

1 ЧАС 48 МИНУТ

СЕКС КАК ПОЛЕТ В КОСМОС

Если ты собираешься доставить девушке неземное удовольствие, то тебе непременно стоит принять во внимание опыт подготовки наших космонавтов. Например, Юрия Гагарина, который 12 апреля 1961 года совершил первый в истории пилотируемый космический полет продолжительностью 1 час 48 минут.

— Залогом успешного исхода полета стало хорошее изучение техники, — отчитался Юрий Алексеевич в своем докладе после приземления. — Уверенности в выполнении полетного задания добавляли хорошее самочувствие и прекрасная подготовка накануне полета.

● **Полезный совет:** хорошее здоровье и знание техники — вот слагаемые успеха любого секса космического уровня. Стоит также уделять повышенное внимание предполетной подготовке — предварительным ласкам, играм и проч. Не спешите сразу поворачивать ключ на старт, а попробуйте, к примеру, сыграть в ролевую игру «Секс на МКС».

3 ЧАСА 43 МИНУТЫ

СЕКС КАК МАРАФОН

В данном случае останавливаться нельзя, нужно все время двигаться — даже из последних сил, как, например, бежал к финишу российский спортсмен Алексей Воеводин, который преодолел 50 км за 3 часа 43 минуты и принес нашей сборной олимпийскую медаль на Играх 2004 года в Афинах.

— Сначала я экономил силы, — говорит спортсмен, ставший для миллионов зрителей символом упорства. — Но потом я просто бежал и думал только об одном — нужно во что бы то ни стало прийти к финишу. Наступило полное самоотречение. И я даже не помню, как прошел дистанцию.

● **Полезный совет:** самоотречение и сконцентрированность — вот ключевые слова для всякого, кто захочет устроить секс-марафон. Плюс, конечно, упорство и железное здоровье — никаких сигарет, спиртного, холестерина и мучного… Экономьте силы, очистите свое сознание от посторонних мыслей — и наградой вам станет блаженное беспамятство в финале. (Но только не забудь, как зовут партнершу по секс-марафону, иначе будешь дисквалифицирован и лишен чемпионских регалий.)

КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К СТАХАНОВСКОМУ СЕКСУ?

1 Ежедневно употребляй в пищу красное нежирное мясо и овощи: морковь, репу, зелень (особенно петрушку и кинзу), лук, чеснок, фасоль, хрен, баклажаны, сладкий и острый перец, свеклу. Но самое главное — больше сельдерея.

2 Пей томатный сок — минимум два стакана в день. А на ночь — стакан (но не больше) сухого красного вина.

3 Ешь зерна пшеницы, ржи или кукурузы. Рецепт прост: зерна моют, раскладывают в один слой между двумя слоями марли, хорошо намоченной в теплой воде, и оставляют при комнатной температуре. Верхний слой время от времени увлажняют до появления ростков длиной 1 мм. Проросшее зерно едят без приправ или с фруктами и медом.

4 Орехи — каждый день. Лучше всего кедровые или грецкие, по стакану ядер. Можно делать и «кедровое молоко». Растертые в кашицу ядрышки кедровых орехов размешивают в воде до консистенции сметаны. Кедровые орешки богаты жирными кислотами, которые активизируют приток крови к пенису и улучшают эрекцию. Для достижения максимального эффекта нужно принимать не менее полстакана кедрового молока в день.

5 Больше меда. Сделай себе медовый эликсир: мед — 1,5 стакана, ядра грецкого ореха — 1 стакан, курага (а лучше урюк) — 1 стакан; изюм (без косточек) — 1 стакан; чернослив — 1 стакан; лимон с кожурой — 2 шт. Все компоненты перемолоть и залить медом в соотношении 1:5 и перемешать. Принимать по 1 ст. л. три раза в день за 1 час до еды.

6 Сделай себе «грузинский массаж». Рецепт: наколоть мелко 500 г льда, завернуть в марлю, сложенную в восемь раз. Подержи этот лед сначала у затылка (1 минута), потом у ребер в области сердца (1 минута) и в заключение — приложи к мошонке на минуту. Процедуру можно повторять три-пять раз в день.

7 Принимай ванну. Сон в ванне творит чудеса с любым мужчиной (это выяснилось при тренировке космонавтов). Вечером наполни ванну теплой водой (еще лучше, если это будет 36,6°С). Оставь включенной тонкую струйку горячей воды, чтобы вода в ванне не остывала. Выключай свет и — спать. Чтобы не утонуть, надень на шею детский надувной воротничок. Курс лечения — 30 дней.

ЛЮБОВЬ? Yes!

НАЧАЛО В НОМЕРЕ ОТ 20.03.06

Толстой и толстые

ЛИКБЕЗ ДЛЯ ТЕХ, КТО В ПРИНЦИПЕ ХОЧЕТ СТАТЬ ГРАМОТНЫМ

Учитель, написавший в "Мудрости жизни": "Всем девицам будь отрада, рви в саду для них плоды, не показывай им зада без особенной нужды", — оказался прав по форме и содержанию. Помню, меня занимала "особенная нужда". Это ее или моя? Алексей Толстой решил не отвечать. Начались домыслы…

Мы живем, окруженные мифами. Оправляя сексуальные нужды цивилизованные люди используют оральные контрацептивы. Мы боимся. Мы верим: "От таблеток толстеют". Вес растет, если содержащийся в таблетках эстроген, задерживает в организме жидкость. О контрацептивах с дроспиреноном, препятствующим задержке жидкости, многие просто не слышали. Я бы тоже не умничал, если бы в косметичке любимой не нашел цацку с адресом www.yarina.ru.

Так и живу, с нетолстой красавицей, ее толстой косметичкой и советами Толстого. "Также было б очень гадко перст в кулак себе совать под предлогом, что загадка им дается отгадать", — мы-то все отгадали.

Продолжение — тоже…

Д. Рид

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ (495) 788 88 22
www.yarina.ru
на правах рекламы
SCHERING making medicine work

5 ЧАСОВ 45 МИНУТ

СЕКС КАК СОЦСОРЕВНОВАНИЕ

Если ты непрерывно занимался сексом в течение почти шести часов, то смело можешь назвать себя настоящим стахановцем — 5 часов 45 минут продолжалась рабочая смена на шахте «Центральная-Ирмино», где в ночь на 31 августа 1935 года забойщик Алексей Стаханов вырубил 102 т угля. Или 14 норм обычного шахтера.

— Что значит трудно?! Я такого слова не знаю, — заявил Стаханов в интервью советской печати. — Любое сложное дело идет на лад, если оно в твоем желании. В чем суть моего метода? В правильном коммунистическом подходе к организации производства, основанном на марксистско-ленинских принципах!

● **Полезный совет:** конечно, марксистско-ленинские принципы в постели не помогут, но в главном товарищ Стаханов оказался прав — при должной теоретической подготовке не существует невыполнимых задач. Итак, вдумчиво изучай Камасутру, смелее овладевай секретами фэншуй, упражнениями по правильному дыханию и контролируй семяизвержение. Главное в этом деле — твердо и непоколебимо верить, что все это поможет.

11 ЧАСОВ 40 МИНУТ

СЕКС КАК УБЕЖДЕНИЕ

Ты не веришь, что столько времени можно заниматься сексом и не рухнуть от усталости? Что ж, именно 11 часов и 40 минут продолжался самый длинный в истории борцовский поединок между Мартином Клейном и Альфредом Асикайненом на Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме. Согласись, заниматься любовью с красивой девушкой куда как приятнее, чем заламывать руки какому-то потному волосатому мужику в купальнике.

Так что нечего хныкать, а лучше послушай, как объяснил секрет своей стойкости финский борец Альфред Асикайнен:

— Я знал, что чемпион мира — это я! А вот этот эстонец Клейн никак не соглашался признать мою правоту... Пришлось бороться.

● **Полезный совет:** борцы выстояли так долго, потому что с истинно прибалтийской смекалкой рассудили, что торопиться им некуда. Как писали шведские газеты, за первые 30 минут соперники не провели вообще ни одного приема. Причем каждые полчаса борцы расцепляли свои захваты и расходились на 1-2 минуты отдыхать. Первый бросок спортсмены совершили лишь спустя пять часов топтания на ковре.

А теперь спросим сами себя — если и у нас в запасе столько времени, то куда нам торопиться? Нет, в этом случае нужно действовать обстоятельно и неторопливо, методично подавляя всякие попытки вашей партнерши ускорить развитие процесса. И когда на пятом часу ты наконец перейдешь от предварительных ласк к настоящему делу, подруга будет на седьмом небе от счастья. МН

Чучело-мяучело

Человек, для которого шкурный интерес — неотъемлемая часть профессии, не мог не заинтересовать нашу редакцию. Разузнать все тонкости таксидермического дела у Владимира Сухарева, владельца мастерских в Питере и Москве, вызвался Алексей Цыганов.

— Говорят, таксидермист — несостоявшийся хирург. Вы в детстве тоже, наверное, любили в доктора поиграть?
— Я в детстве любил из пластилина полепить. И до сих пор леплю. Прежде чем большое чучело делать, модель в миниатюре исполняю — из пластилина. Потом по этому эскизу из пластмассы или специального твердого пенопласта делается манекен, на который надевается шкура животного. Так что хирургия и таксидермия ничего общего не имеют. Снятие шкурки, при котором требуется какое-то хирургическое мастерство, — лишь первый этап. И для таксидермиста он вообще необязателен. Это может сделать кто-то другой: охотник или егерь.

— Вы вообще все сами делаете или как-то разделяете обязанности?
— Наше дело — сборка. Сделать из шкуры образ животного — и есть таксидермия. Поэтому ничего похожего между таксидермической мастерской и кабинетом патологоанатома нет. Свежую шкуру мы отдаем выделывать на фабрику. Есть компании, которые продают все, что необходимо для таксидермиста: манекены, стеклянные глаза, искусственные челюсти, пластмассовые языки и т.д.

— Фабрики, компании... А от истоков чучельничества что-нибудь осталось?
— Сама идея ничуть не пострадала. Как сотни лет назад, так и сейчас эта работа близка к охоте. Это ж фактически ее продолжение: добыл мужик на охоте оленя, мясо съел, а рога — на стену повесил. И красиво, и от других охотников почет. Этот фактор до сих пор действует. А то, что разделение труда произошло, так это только к лучшему. Потому что работа надомников, которые сами все делают, иногда ужасает просто! Принесли ему лису, он сам с нее шкурку снял, сам ее какой-то там кислотой помазал, сам из стружки или соломы туловище накрутил, а вместо глаз — лампочки от фонарика вставил. Вот вам и «корни» таксидермии: в первый раз животное унизили, когда убили, а второй — когда из него такое убожество сделали. По-моему, это просто кощунство.

— Вы в таксидермию тоже из охоты пришли?
— У меня батя охотником был, много разной дичи домой приносил. Уток там, глухарей — ярких, с красивым оперением. Мать с бабушкой все это общипывали и выбрасывали в помойное ведро, а мне всегда было жалко. А потом, уже будучи взрослым человеком, я попал на работу в заповедник и там впервые увидел, как снимаются шкуры. И через два месяца сам сделал первое чучело. Это был 1972 год. А чучелом стала птичка. Я ее под линией электропередачи подобрал, принес домой, слепил из пластилина манекен и сделал чучело. С тех пор я только этим и занимаюсь.

— А профессионально таксидермии где-нибудь учат?
— Вот у меня теперь и учат. Ко мне в мастерскую люди со всей страны приезжают. Обучение происходит в совместной работе. Мы ученика как помощника используем. И если человек способный, если он сам до этого что-то делал, то двух месяцев ему вполне хватает, чтобы и с тонкостями профессии ознакомиться, и принцип работы в большой студии понять. Ведь никаких секретов в таксидермии нет. Нужно просто попробовать своими руками что-то сделать. И все, получается нормальный мастер. А так чтобы с «корочкой», такого нигде в мире нет. Даже в Штатах, где таксидермия очень развита. Там порядка 60 000 человек этим занимается. А у нас — 1000, может быть. Точного количества таксидермистов в России вам никто не назовет. Статистики нет.

— Как же можно понять, что таксидермист — профи?
— А вы на работы его посмотрите. У хорошего таксидермиста все чучела как живые. Если человек опытный и талантливый, он уже по шкуре может определить, как выглядел зверь. Например, если на морде был какой-то рельеф, мех его выравнивает. Длина шерсти показывает, где какие выступы были и ямочки. Так что в нашей профессии фокусируется очень много направлений человеческой деятельности. Изобразительное искусство, кожевенное производство, работа с пушниной и так далее, вплоть до навыков мясника.

— А вы можете мне, непрофессионалу, доступно объяснить, как, например, с огромного трехметрового лося можно целиком шкуру снять?
— Снять шкуру на самом деле не проблема. Делаете разрез и постепенно, сантиметр за сантиметром животное выворачиваете. В целом это не сложнее, чем перчатку снять. Но тащить ее одному, если лось был большой, тяжело. Шкура такая килограммов 100, наверное, весит.

ФОТО: АЛЕНА АСТАШКИНА

— А мясо у лося съедобное?
— Конечно! Хороший молодой лось — это деликатес. Наподобие говядины, только запах немного другой и вкус.

— Профессионал может любое чучело сделать?
— Если технически это возможно, то да. Есть некоторые звери, шкура у которых рвется под собственным весом. Например, дикобраз. Сделать из него чучело технически очень сложно. Я не видел чучел дикобраза и сам за него не берусь. Есть животные, сделать чучело которых сложно с точки зрения изобразительного ряда. Это рысь, допустим. Или обыкновенный заяц. Красивую рысь в мире могут сделать единицы! Да и с зайцем тоже, кстати, намучаешься. У него очень сложная скульптура черепа. И если неправильно мех к манекену приклеить, это будет заметно. То есть туловище сделать не проблема. А вот морду — да. Потому что на каждый сантиметр морды — разная длина шерсти. Тут два миллиметра, а тут уже пять сантиметров. В зависимости от анатомии. Вообще, зайцев очень редко заказывают. Потому что заяц — гастрономический предмет охоты. А вот трофейные звери, у которых рога красивые или шкура, — другое дело. Нам уже и львов привозили, и крокодилов. Мы даже носорога целиком сделали.

— Из носорога делать чучело проще, чем из зайца?
— Я бы так не сказал. Полтора года на него ушло. У носорога шкура примерно раза в два толще столешницы. А та кожа, которую нам привезли, была к тому же свернута и высушена. Огромный такой брикет. Чтобы только ее отмочить и отстрогать до рабочей толщины, нам пришлось купить детский бассейн метра три в диаметре. Залили туда раствор, положили шкуру, чтобы размокла. Через некоторое время начали ее разворачивать, двигать, она, естественно, днище порвала. Килограммов 200 ж весит. Этим раствором затопило соседей… В общем, чем больше зверь, тем сложнее его делать чисто механически. Птичку я могу за час маленькую сделать, а вот над носорогом поработать надо.

— А на домашних животных заказы есть?
— Домашних я делать отказываюсь. В Америке это бизнес, а я отказываюсь. Несколько раз у меня были клиенты, которые уговаривали взять домашнее животное в работу. Я был вынужден согласиться, но в итоге эти заказы «замыливал», а деньги возвращал. Хозяева не противились. Они к этому времени уже новых зверей заводили, старые воспоминания для них оказывались тягостны. Так что домашних я никогда не делаю. А вот в Америке был один случай прямо на моих глазах. Приехал я к знакомому таксидермисту: русский парень, в Калифорнии живет. Сидим, беседуем, вдруг раздается звонок. Звонит какая-то старушка, спрашивает, можно ли сделать чучело ее кота. Тот парень минут 20 оговаривает с заказчицей все условия, позу и в конце разговора спрашивает: «А где вы его храните? В морозилке?» Нет, отвечают ему, он еще живой… У меня дома тоже кот живет. Я этого себе не представляю. И не готов на горестных чувствах зарабатывать.

— А с гринписовцами у вас как? Говорят ведь, что таксидермисты способствуют уничтожению животных…
— Ну, это, скажу вам, полный бред. Численность охотничьих зверей в нормальных, сытых странах очень высока и постоянно растет. В Финляндии, например, не знают, что делать с лосями. Выдают несколько тысяч лицензий каждый год, а поголовье лосей все равно постоянно увеличивается. Волков стреляют несколько десятков тысяч каждый год, а их все равно больше становится. Прессингуют оленей на Севере! Якуты в шоке, не знают, что делать с ними. Плачут просто, самим есть нечего. У меня высшее образование биолога-охотоведа. Я любому гринписовцу в два счета объясню, что такое популяция и от чего ее численность зависит. Вот, допустим, пингвины. Вы знаете, что в колонии пингвинов 75% птенцов погибают! И так и лежат в снегах: замерзшие, свеженькие. Ну и мужики-полярники собирают их, привозят. Но сейчас меньше. Я пингвинов не видел уже лет 15. Да и слава богу, потому что это очень неприятный для таксидермиста зверь. Тяжелая работа. Они рыбой воняют, сала в них много. Хотя, конечно, чучела получаются красивые.

— Говорят, у вас по России самые высокие цены? Дерете с клиентов втридорога?
— Нет, цена у нас не самая высокая. Мы просто делаем свое дело хорошо. Разбогатеть на таксидермии сложно. Сорвать большой куш тут нельзя. Обыкновенная тяжелая работа. А работать к нам приходят люди, которым это нравится, фанаты. У меня трудится парень, который за выходные, укладывая кафельную плитку, зарабатывает больше, чем за неделю у меня. Так что таксидермия — работа для души, а не для кошелька.

— А кто ваши клиенты? Есть именитые люди?
— Бывают. Это, как правило, те, кто может себе позволить поехать на дорогую охоту. Охота на носорога, например, стоит $50 000. А вообще я многих клиентов даже по фамилии не знаю. Приезжает водитель, мы на него все и оформляем. А водители о своих хозяевах ничего не говорят. Ну и я, в принципе, не спрашиваю, спать буду крепче.

— Скажите, а те люди, которые товарища Ленина в товарном виде поддерживают, они вам коллеги?
— Нет, мумифицирование и таксидермия — это разные совершенно вещи. Но, предвидя ваш следующий вопрос, отвечаю: да, сделать из человека чучело возможно. Но, во-первых, я не смогу переступить этот психологический порог. А во-вторых, вы знаете, заказов пока и не было. А технологически — что обезьяну делать, что человека. Разницы особой нет. МН

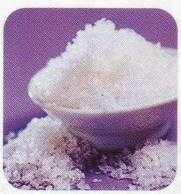
НАТУРАЛЬНАЯ СМЕСЬ

Некоторые ученые утверждают, что древние римляне чистили зубы сушеной человеческой мочой. Якобы даже специальные рабы были для производства зубной пасты. Нас этот факт настолько заинтересовал, что мы немедленно бросили лучшие силы на исследование этого гигиенического аксессуара.

В Древнем Египте делали пасту из смеси пепла, толченой яичной скорлупы и мирры. Месиво втирали пальцем в зубы и десны.

Смолу хвойных деревьев жевали в Индии, доколумбовой Америке, Древней Греции и Древнем Риме. Данные насчет мочи противоречивы.

Славяне с языческих времен жевали кусок березового угля, иногда добавляя туда листья мяты и еловые иголки (двойная свежесть для всей семьи).



Поваренная соль была предложена ученым Антонием ван Левенгуком в конце XVII века. Следующие 200 лет вся Европа натирала зубы солью.

Зубной порошок содержит карбонат кальция и бикарбонат натрия. Им во всем мире чистили зубы примерно с 1850 до 1950 года, а в России — до 1980-х.

Зубная паста в тюбике продается за рубежом с 1930-х, в СССР паста «Жемчуг» появилась в 1950 году. Добавка фтора в пасту подняла профилактику кариеса на новый уровень. МН

ФОТО: AGE FOTOSTOCK/EAST NEWS

ПОВАР ЖЖЁТ

Шашлыки — это не просто еда, это визитная карточка, предмет гордости, фишка, ноу-хау, непоколебимая твердыня каждого мужчины. Любой из нас знает, что его шашлык — лучший. Но опыт никогда не бывает лишним. Тем более если им делится профессионал. К нему, говорят, люди в очереди стоят за жареным мясом

Фото: **Татьяна Шкондина**

Рецепты от Карена Назаряна — лучшего шашлычника ресторана «Причал», что на Ильинском шоссе, рядом с Рублевкой.

ЯГНЕНОК НА КОСТОЧКЕ

Чем меньше времени прошло с того момента, как он пасся, тем лучше. Берешь корейку молочного ягненка, нарезаешь по косточкам. Солишь и перчишь. Никакого маринада! Жаришь на сетке до полуготовности. Как сказал Карен, «должен получиться медиум» — по-нашему, чуть-чуть с кровью.

РЫБА

Осетрина или белуга. Вырежи небольшие куски с минимумом жира. Опять же никак не мариную — только посоли, поперчи и спрысни соком лимона. Готовь так, чтобы рыба не высохла, иначе все пропало. Поскольку кусочки маленькие, это сделать будет довольно легко. Ты просто не успеешь отвлечься на тост и прозевать партию.

КУРИЦА

Бери филе бедра — оно сочнее. Нарежь маленькими кубиками. За 20 минут до начала жарки обмакни в соевый соус, смешанный с чесночным соком, добавь чуть-чуть масла, паприки, и пусть постоит. Как и в случае с рыбой, не пересуши.

Путь к здоровью

Голова звонкая, как барабан, спину ломит, сердце спотыкается, в животе кто-то грозно рычит – но это ерунда. У нас все в порядке, и нет причин для беспокойства! Ну, не идти же, в самом деле, каждый раз, когда чувствуешь себя разбитым и уставшим, к врачу? Так и живем. Надеемся, что как-то все образуется при минимальных наших усилиях, и здоровье теплой волной разольется по всему организму.
А такие чудеса вообще бывают?

За чудесами традиционно обращаются теперь к Востоку. Небольшое внутреннее усилие, чуть-чуть медитации, фен-шуй тут, инь-янь там и струящаяся энергия чи волшебным образом превращает нас в идеальное существо, близкое к окончательному просветлению.

Однако времени и усердия на эти простые вещи почему-то все время не хватает. А спина, напомню, ноет, и сердце тревожно стучит...

Есть, наверное, и другие способы? Уже 4 тысячи лет назад в Китае верили, что листья зеленого чая – это настоящий эликсир здоровья. Считается, что постоянное его употребление запускает какой-то внутренний механизм оздоровления, который действует на весь организм. Как будто бы все органы - мозг, сердце, нервная система, желудок, почки, даже зубы – словно сами по себе решают исправиться и прекращают болеть.

Современная наука нашла этому объяснение. Помимо огромного количества полезных веществ, зеленый чай невероятно богат антиоксидантами – веществами, которые останавливают разрушительные для организма процессы на клеточном уровне.

Может быть, это то самое средство, которое может победить большинство болезней? Одна проблема – безумная городская жизнь не для полноценных чаепитий. Был бы напиток, полезный, как зеленый чай, и вкусный, как лимонад, да еще и в удобной упаковке...

Позвольте, но ведь есть новый зеленый чай Nestea! Для его производства используют только собранные вручную чайные листья со специальных плантаций. Современные технологии позволяют сохранить все полезные вещества, в том числе и антиоксиданты. Кстати, антиоксидантов зеленый чай Nestea содержит больше, чем многие другие холодные чаи*. Его удобно носить в сумке или в рюкзаке, утром он тонизирует, вечером – снимает усталость, а летом, в духоте пыльных улиц, без его мягкой свежести просто невозможно обойтись. Получается, новый путь к здоровой жизни найден?

Проверьте сами!

Напиток сертифицирован

* Исследования SoEx

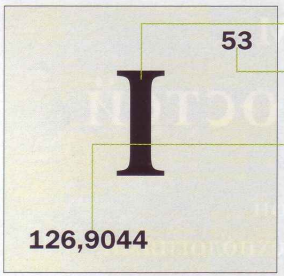
ОВОЩИ

Возьми средних размеров кабачок и баклажан, огромный помидор, разноцветный перец и красный лук. Порежь кружочками, не забудь соль, перец и немного оливкового масла — и на решетку. Гениальный гарнир для предыдущих блюд.

Чтобы не ударить в грязь лицом, обязательно посей у себя на участке рукколу — и добавь ее в салатную смесь, когда будешь подавать шашлык, а то засмеют. Порцию шашлыка следует выложить на лист армянского лаваша. И не вздумай предлагать соус — это сейчас плохой тон. Вот если сами попросят, тогда, с соответствующей физиономией, можешь принести позапрошлогоднюю бутылку кетчупа. **МН**

То, что в море

Чувствуешь, что твой могучий интеллект тает на глазах? Нанеси на кожу спиртовой раствор йода и следи, когда исчезнет желтое пятно. Если через 3-4 часа от него и следа не останется — пора есть морскую капусту. И читать эту статью.



Среднесуточная норма потребления для взрослых мужчин, рекомендуемая Всемирной организацией здравоохранения, — **150 мкг**

Технические подробности

Помимо лекарственных средств йод используется:

- Для изготовления полароидного стекла или пластика. Комбинируя несколько поляроидов, можно достигнуть разнообразных красочных эффектов, чем и пользуются театральные осветители.
- Для процесса йодидного рафинирования (глубокой очистки) тугоплавких металлов, которые в результате превращаются в сверхчистые материалы.
- Всего 0,6% йода, добавленного к углеводородным маслам, во много раз снижают трение в стальных или титановых подшипниках.
- Если грозовое облако «засеять» йодистым серебром или свинцом, то вместо града прольется ласковый дождик.
- Йодид серебра входит в состав фотоэмульсии — светочувствительного слоя фотопленок.

Причины дефицита

- Дефицит йода в почве и питьевой воде.
- Длительные сроки хранения продуктов (йодированная соль после полугода хранения становится обычной).

1 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ

5 г — 130%

2 ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ

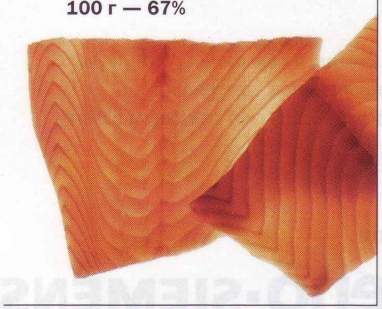
20 г — 130%

3 МОРСКАЯ КАПУСТА

100 г — 100%

4 ЛОСОСЬ СЫРОЙ (САШИМИ)

100 г — 67%



Для чего нужен

Для синтеза гормонов щитовидной железы, на 65% состоящих из йода. Эти самые гормоны:

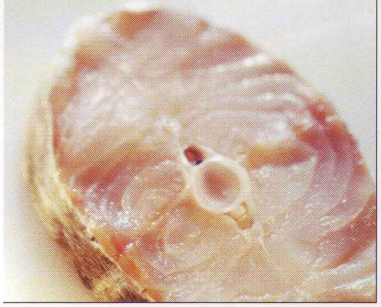
- Стимулируют синтез белка, участвуют в углеводном и жировом обмене.
- Укрепляют иммунную систему.
- Снижают уровень холестерина.
- Регулируют деятельность нервной системы.
- Контролируют умственное и физическое развитие организма.

5 СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ

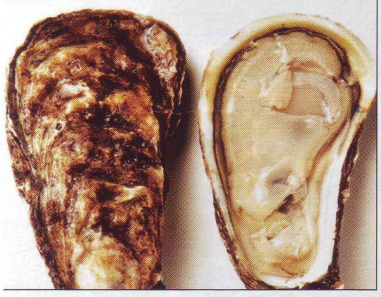
100 г — 51%

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK.COM

6 ТРЕСКА
100 г — 40%



7 УСТРИЦЫ
100 г — 40%



Симптомы дефицита

- Раздражительность, подавленное настроение, вялость, сонливость, снижение памяти, внимания и интеллекта.
- Снижение уровня гемоглобина.
- Частые инфекционные и простудные заболевания.
- Слабость и мышечные боли в руках, радикулит.
- Отеки под глазами, одутловатость.
- Сухая кожа, ломкие ногти, выпадение волос.

ХИМИЯ ПО ЖИЗНИ

1 Впервые йод был получен случайно в 1811 году. Французский химик Бернар Куртуа спокойно работал в своей лаборатории, когда любимая кошка внезапно спрыгнула с его плеча на стол, где стояли колбы с реактивами. Разбились две: с серной кислотой и спиртовым раствором золы водорослей. Жидкости смешались, и от стола неожиданно поднялся дым «великолепного фиолетового цвета». Это были пары йода — результат взаимодействия йодида натрия из водорослей с серной кислотой.

2 Название новому элементу присвоил в 1813 году знаменитый французский химик Жозеф-Луи Гей-Люссак (iodes по-гречески значит «фиолетовый»).

3 Человеческий организм содержит всего 15-20 мг йода, и 80% этого количества находится в щитовидной железе.

4 История лечебного применения йода насчитывает более трех тысяч лет: морские водоросли рекомендовал для лечения зоба еще китайский медицинский кодекс 1567 года до н.э. Со второй половины XIX века йод стал использоваться как антисептик при любых операциях: от удаления зуба до ампутации конечности, сначала — в виде сухого йодокрахмала (1 г йода на 100 г крахмала). В 1904 году русский военный врач Н.П. Филончиков ввел в практику 5-10%-ные спиртовые растворы йода для обработки тканей вокруг свежих ран. Примерно такого же состава йодная настойка и сейчас продается в аптеках.

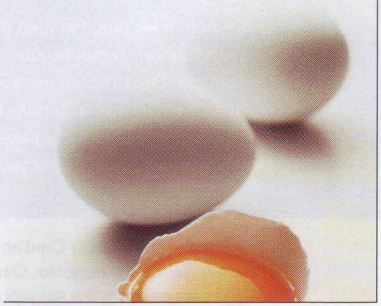
5 В XVIII веке во французской Швейцарии целые деревни были населены глухими, уродливыми и слабоумными «угодными Богу существами». В 1883 году швейцарский хирург Т. Кохер обратил внимание на развитие признаков кретинизма (отставание психического и физического развития) после удаления щитовидной железы по поводу зоба. Но только в 1896-м, когда йод был обнаружен в тканях щитовидной железы, взаимосвязь между недостатком йода, состоянием щитовидки и уровнем умственного развития стала очевидной.

6 По данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня почти 3 млрд населения Земли (то есть каждый третий) испытывают дефицит йода, и около 20 млн из них страдают умственной отсталостью. МН

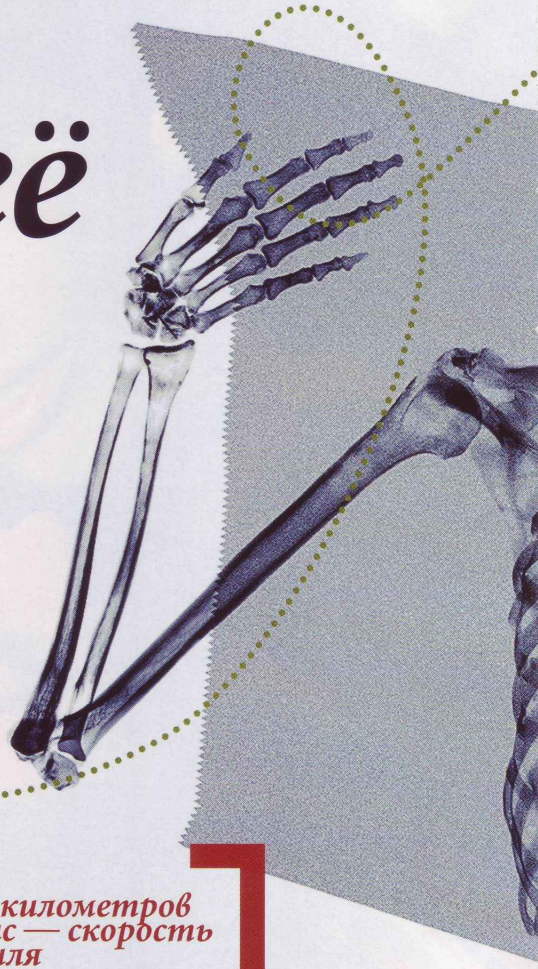
8 ГОРБУША КОНСЕРВИРОВАННАЯ
100 г — 33%

9 МОЛОКО
1 стакан (200 г) — 21%

10 ЯЙЦА
2 штуки (100 г) — 7%



Возьми её числом



Что мы знаем о собственной арифметике? Вес, рост, число кружек пива... Неудовлетворительно. Вот факты, которые не только порядком развлекут тебя и твою подругу, но и помогут вам обоим сохранить здоровье.

1,4

килограмма весит твой мозг

Примерно как ноутбук. Размер — абсолютно не показатель хорошей работы. Например, у Эйнштейна содержимое черепа весило ниже нормы — 1,2 кг. Почти 80% от объема мозга — вода, однако при этом мозг сжирает 25% кислорода и сахара, которые необходимы организму. Чтобы память не отказывала, нужно снабжать мозг бором — это микроэлемент, которого много в сливах, финиках и арахисе.

900 километров в час — скорость кашля

Имеется в виду струя воздуха с разными каплями, которая вырывается из легких. Это выше скорости современного авиалайнера.

На 2 зуба больше

теряют злостные курильщики за 10 лет, чем некурящие. Если не следить за зубами, они могут оттяпать почти четыре года жизни у здорового человека. При болезнях зубов бактерии попадают в кровь и могут вызвать воспалительные поражения внутренних органов.

209 000 раз за свою жизнь выпускает газы мужчина. 232 000 — женщина. Здесь нет никакой загадки: просто она дольше живет

ФОТО: NICK VEASEY

28

граммов весит одно глазное яблоко

Наши глаза воспринимают печатную информацию с компьютерного экрана на 25% медленнее, чем с бумажного листа, и моргают вдвое реже женских. Но зато мы читаем мелкий шрифт быстрее женщин, например, чеки. Поэтому и расплачиваемся чаще. В год мужчина моргает 6 205 000 раз. Каждое моргание длится 0,3 секунды. Это значит, что, читая данное предложение, ты уже три раза моргнул.

5 недель растут ресницы

Это, наверное, не очень заинтересует тебя, если ты не трансвестит и не новый романтик, но зря. Ресницы очень чувствительны — именно они заставляют нас моргнуть, когда к глазам приближается нечто, скажем, кулак, на опасное расстояние.

Если бы человек рос всю жизнь, то его средний рост составлял бы 6 м, а вес — 255 кг

3 литра жидкости может держать мочевой пузырь

0,7 литра пота выделяется из тебя в день

21 л в месяц, 252 л в год, 18 000 л за всю жизнь (примерно 60 полных ванн). Это в средней полосе.

В тропиках — Бомбее или Рио — из тела может выливаться 4 л пота в день. Потение помогает регулировать температуру тела и выводить токсины, например, остатки медикаментов.

500

видов бактерий обитают у тебя во рту

На языке — 10 000 вкусовых сосочков, в каждом из которых — 50 вкусовых клеток. Поврежденные, например, спиртосодержащими продуктами, клетки самоуничтожаются. Вместо них вырастают новые. За всю жизнь ты вырабатываешь 23 600 л слюны — достаточно, чтобы заполнить два олимпийских бассейна.

За 30 секунд можно кардинально освежить дыхание

Если собеседник закрывает рот — подсознательно подсказывая тебе сделать то же самое, забегай в ближайшее кафе, проси ложку соли и стакан воды, перемешивай и полоскай рот полминуты. Соль нейтрализует кислоту, которая создает неприятный запах в полости рта.

1 литр крови в минуту очищает твоя печень, если она здорова

8 метров — длина тонкой кишки

Эта кишка — самая длинная в животе. Пища проходит по ней со скоростью 2,5 см в минуту. Стенки тонкой кишки полностью покрываются новыми клетками каждые пять дней — это очень важно, особенно при диарее. Последняя происходит из-за того, что некая палочка выделяет токсины, нарушающие функцию тонкого кишечника. Из-за этого жидкость течет так, как ей заблагорассудится. Один из рецептов при поносе: рис, который защищает кишечник и доставляет необходимые для деления клеток сахара.

1,9 метра — длина толстой кишки

Максимальный ее диаметр — 8 см. Туда потом попадает то, что осталось после тонкой.

Время усвоения некоторых продуктов

Свежевыжатый сок	15 минут
Фрукты, в том числе сухие	3 часа
Зелень	5 часов
Крахмал	5 часов
Жир	12 часов
Протеин	12 часов
Молоко	12 часов

150 г весит среднее мужское испражнение

25%

всех костей — в ногах

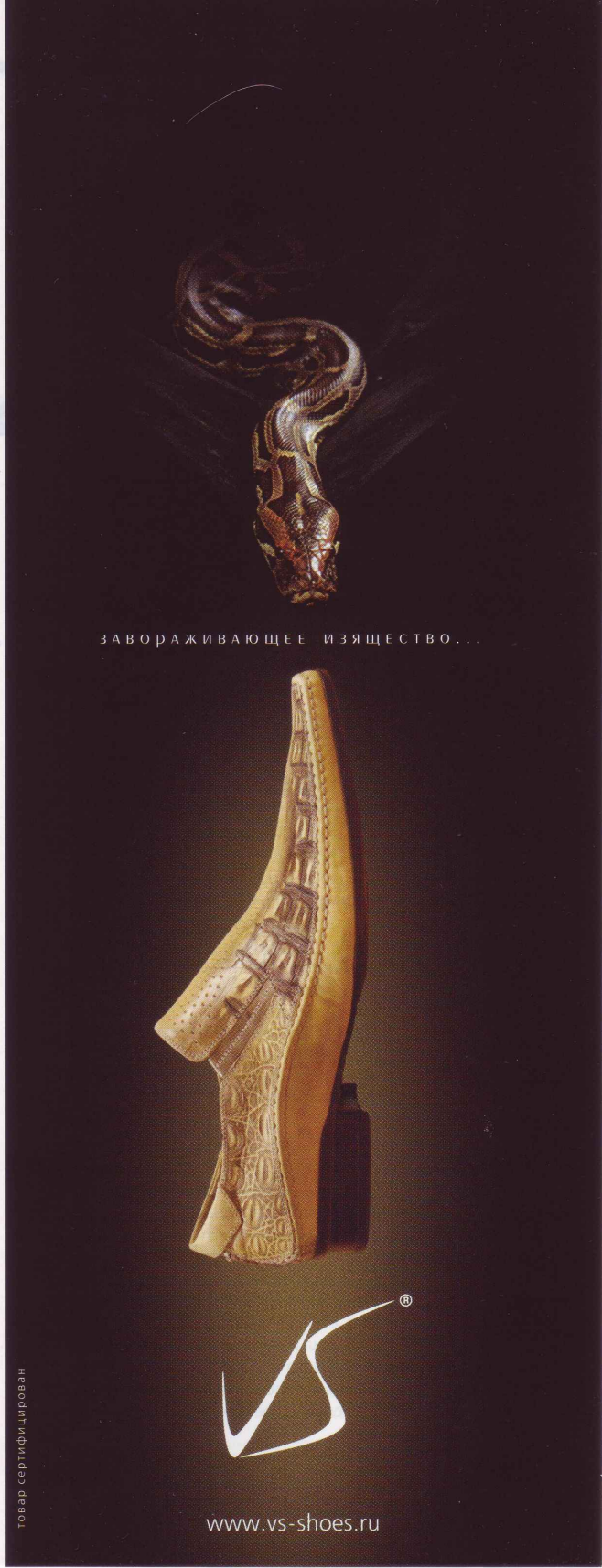
За среднестатистическую российскую жизнь в 60 лет ты пройдешь почти пять кругов вокруг Земли по экватору.
Между длиной ног и риском сердечных заболеваний — прямая связь. Если у тебя нога на 1,5 см короче, чем у коллеги, риск сердечно-сосудистого заболевания больше на 10%.

Еще одно исследование, на этот раз французское, показало, что сила твоих ног достигает пика к обеду. В это время ноги сильнее на 7%, чем, например, в 9 утра или 6 вечера.

Длина твоей ступни равна расстоянию между запястьем и локтем

1 из 10 человек — левша

Если ты сейчас держишь журнал в правой руке, а листаешь — левой, скорее всего, ты относишься к леворуким 10% населения земного шара. У тебя больше вероятность стать алкоголиком или заработать болезнь Крона (тяжелое хроническое воспалительное заболевание кишечника аутоиммунной природы). С другой стороны, научно установлено, что леворукие спортсмены в таких видах спорта, как теннис, бокс и бои гладиаторов на ватных палочках, сильнее.



177
километров в час — скорость чиханья

После того как ты чихнул за столом, воздух начинает циркулировать со скоростью, в полтора раза быстрее максимально разрешенной скорости на дорогах России.

Папа Алисы, которая была в Зазеркалье, чихал ежедневно ровно в полдень. Школьница Донна Гриффит из Ворчестершира, Великобритания, начала чихать 13 января 1981 года и продолжала делать это со скоростью один чих в минуту до 16 сентября 1983-го — всего 978 дней.

17 атмосфер давит на нижний отдел позвоночника, когда ты сидишь

4500
километров — общая усредненная длина эрегированных членов России

Их не хватило бы даже, чтобы покрыть половину расстояния от Москвы до Владивостока. При этом многие могут подкачать. Из 20 млн работоспособных мужчин у нас 1 млн — в тюрьме, 4 млн — в армии, 5 млн — безработные, 4 млн — хронические алкоголики, 1 млн — наркоманы.

В среднем ты ходишь по малой нужде пять раз в день по 20 секунд. В месяц набегает час, а за всю жизнь ты проводишь стоя над писсуаром 36 дней.

Тестикулы

Качество спермы можно улучшить. Но действовать надо опосредованно — через порнопродукцию, белье и прочие возбуждающие предметы, которые увеличивают скорость сокращений. Это значит, что из глубин яичек поднимется более молодая сперма. Спустя два часа после эякуляции 80% сперматозоидов все еще живы. Через четыре часа — 60%, через 8 — 40%, а через 24 часа остаются 15%. Таким образом, если ты совершил внутривагинальную эякуляцию, с учетом вытекшего из вагины, 36 млн сперматозоидов все еще живут в твоей женщине, когда она идет на работу на следующее утро, а 13 млн останутся в живых до вечера.

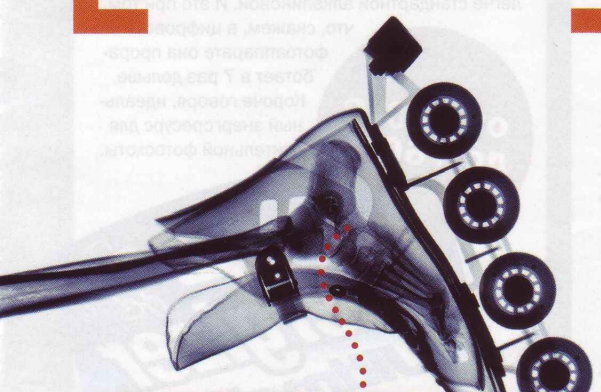
На 700 бактерий больше обычного образуется в твоих ушах, когда они заткнуты наушниками плеера

Еще один фактор роста бактерий — так называемое ухо пловца, или попросту вода в ухе. Воду из ушей после бассейна нужно аккуратно выдувать феном. Кстати, у мужчины слух пропадает вдвое быстрее, чем у женщины.

3 300 000 000

числo ударов сердца за среднестатистическую жизнь

Что не менее занимательно, исследования по регенерации клеток, проведенные Нью-Йоркским медицинским колледжем, демонстрируют, что каждые 20 лет сердце полностью обновляется. Это чуть меньше, чем длится очередь за сердцем в европейских странах.
О первых признаках сердечного недуга тебе может рассказать член. Те же холестериновые бляшки, которые мешают биться сердцу, не дают широких возможностей для эрекции. Если с ней начались проблемы, неплохо записаться к кардиологу на следующее же утро.



10 килограммов омертвевшей кожи отваливается от твоих ног за всю жизнь.

Не жди, пока она отвалится сама. Мертвая кожа — одна из основных причин дурно пахнущих ног. МН

4 заблуждения об ЭД

Эректильная дисфункция (ЭД) – временная или постоянная (более 3 месяцев) неспособность мужчины достичь или поддержать эрекцию, достаточную для совершения полового акта. По данным ВОЗ, от эректильной дисфункции страдает более 150 млн. мужчин во всем мире. Читай ниже самые распространенные заблуждения об этом заболевании.

Миф 1: Основная причина появления проблем с эрекцией – неуверенность в себе

Почти верно.

Также к эректильной дисфункции приводят: депрессия, стресс, сахарный диабет, повышенное артериальное давление, атеросклероз сосудов, почечная недостаточность, заболевания щитовидной железы, гормональные расстройства, последствия операций на предстательной железе и прямой кишке, последствия травм таза.

Миф 2: Проблема с эрекцией – это неизбежное состояние после 40 лет

Ученые доказали: мужчина сохраняет способность заниматься сексом в 50, 60, 70 и в 80 лет!

От самих мужчин зависит продолжительность их сексуальной жизни. Только 10% из всего числа больных обращаются за помощью к специалисту! Остальные 90% стесняются или боятся говорить о проблемах с эрекцией.

Миф 3: Если у меня эректильная дисфункция, то я бесплоден

Неправда. Мужчины, страдающие ЭД, сохраняют способность к зачатию ребенка.

Нарушение эрекции в большинстве случаев не связано с нарушениями сперматогенеза. При своевременном и квалифицированном лечении этого заболевания у мужчины восстанавливается способность к полноценным половым актам и к возможности иметь детей.

Миф 4: Эректильная дисфункция неизлечима!

ЭД поддается лечению в 95% случаев.

Сегодня наиболее прогрессивным методом лечения являются лекарственные препараты нового поколения – пероральные ингибиторы фосфодиэстеразы 5-го типа (ФДЭ-5). Препараты эффективны в большинстве случаев нарушений эрекции и удобны в применении – при отсутствии сексуального возбуждения эрекция не возникает. Продолжительность действия ингибиторов ФДЭ-5 весьма различна – от 4 до 36 часов. Так, препараты короткого срока действия быстрее выводятся из организма, а ингибиторы, восстанавливающие эрекцию на период более суток, позволяют паре выбирать время для интимной близости, возвращая спонтанность и естественность сексуальных отношений.

на правах рекламы

Более подробную информацию можно получить, обратившись к лечащему врачу, или позвонив на горячую линию по телефону 8 800 200 36 36.
Секс с любимым человеком прекрасен в любом возрасте!

8 рублей

Lexmark P450

В такую сумму обойдется тебе одна фотография формата 10x15, отпечатанная на первом струйном принтере с приводом для записи CD-R/RW. А встроенный картридер и 2,4-дюймовый ЖК-дисплей позволят работать с отснятым материалом без использования компьютера. В качестве дополнительного аксессуара к принтеру ты можешь приобрести Bluetooth-адаптер для более оперативной работы с камерофонами.

5 Мп

LG KG920

Фотокамера 5 Мп в 18-миллиметровом корпусе (тончайшем для такой мегапиксельности) — лишь одно из достоинств этого телефона. В числе других отметились: видеокамера со скоростью съемки 30 кадров в секунду, MP3/AAC-плеер, радиоприемник, 2-дюймовый TFT-дисплей (262 000 цветов), 64-голосная полифония и, конечно, Bluetooth.

от –40°C до +60°C

Energizer Ultimate Lithium

В таком диапазоне температур сохраняет свою 100-процентную работоспособность новая литиевая батарейка. А кроме того, она на 33% легче стандартной алкалиновой. И это при том, что, скажем, в цифровом фотоаппарате она проработает в 7 раз дольше. Короче говоря, идеальный энергоресурс для длительной фотоохоты.

УТРЕННИЙ ПРОРОК

Перед тем как сломя голову нестись на работу, не забудь глянуть в зеркало. Но не для того, чтобы молниеносно выдавить прыщ, а с целью самодиагностики. Не умеешь? Научим. Ответь на нижеследующие вопросы.

I Туловище

А. Талия шире бедер ☐
Б. Голова шире плеч ☐
В. Бедра шире талии ☐

II Уши

А. Углубление в мочке уха ☐
Б. Нет мочки ☐
В. Отстают от черепа более чем на 1 см ☐

III Глаза

А. На краю роговицы белесый обод ☐
Б. Глаза налиты кровью ☐
В. Желтоватые белки ☐

IV Кожа

А. Под лучом света имеет желтоватый оттенок ☐
Б. Покрыта шелестящими роговыми наростами, а твой друг худеет ☐
В. Легко снимается ☐

V Руки

А. Ороговение кожи над костяшками ☐
Б. Очень широкие суставы пальцев ☐
В. Под ногтями кровавые точки ☐

VI Тестикулы

А. Отсутствуют ☐
Б. Очень выросли за последнее время ☐
В. Умножились на четное число ☐

VII Шея

А. Короткая и широкая ☐
Б. Длинная и тонкая ☐
В. Горизонтальная ☐

ФОТО: STONE/FOTOBANK.COM

Теперь, запомнив свои результаты, ознакомься с собственной историей болезни.

I

А. Мужчины в форме яблока чаще страдают от сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению со своими собратьями того же избыточного веса, но в форме груши. Пока не установлено почему.
Б. Пойди проспись.
В. Хватит сидеть на диване — иди качай ягодицы. Как это сделать, мы писали в предыдущем номере.

II

А. Либо ты хоббит, либо, опять же, склонен к сердечно-сосудистым расстройствам. Выбирай, что тебе больше нравится.
Б. Твоя подруга в какой-то момент погорячилась, а ты — хороший любовник.
В. Ты впечатлительный и тонко чувствующий человек.

III

А. Врачи называют это arcus sinilis. Ближе к старости этот симптом бывает у большинства людей. Но если тебе от 30 до 40, есть подозрение, что у тебя высокий уровень холестерина.
Б. Если ты не разъярен в этот момент, это может свидетельствовать о плохой свертываемости крови.
В. Проверь печень.

IV

А. Если ты не вампир, а простой добрый смертный, не исключена вероятность гепатита или иной проблемы с печенью.
Б. Хватит читать Стивена Кинга.
В. Не злоупотребляй. Больше посоветовать нечего.

V

А. Меньше бей кулаками по твердым предметам, иначе тебя будут бояться не только мужчины.
Б. Признак проблем с суставами. Вероятно, это артрит.
В. Если ты никого не пытал накануне, возможно, твоего сердечная мышца поражена инфекцией, которая и отправляет эти красные точки. Маникюр не поможет.

VI

А. Ты только что поморжевал, и тестикулы убрались подальше от греха. Согреешься — появятся.
Б. Опасно! Это может быть варикоцеле — расширение вен семенного канатика, одно из наиболее частых мужских заболеваний. Приводит к бесплодию.
В. Пойди проспись.

VII

А. Тебе может грозить апноэ — остановка дыхания более чем на 10 секунд. Очень опасное расстройство. В США, например, им страдают 12 млн человек. А в Испании это причина 25% регистрируемых аварий.
Б. Радуйся, вытягивай ее и улыбайся.
В. См. совет №3 в предыдущем разделе. МН

"Ф.М.ДОСТОЕВСКИЙ"

РЕСТОРАН ИЗЫСКАННОЙ РУССКОЙ КУХНИ

в Санкт-Петербурге

GOLDEN GARDEN CLUB

ЖИЗНЬ.ИГРА.УДОВОЛЬСТВИЕ.

Санкт-Петербург, `ЗОЛОТАЯ СТРАНА` Владимирский 9
тел. +7 812 572 1200
www.GoldenGardenClub.com

ВРАГ ПОД ЛОЖЕЧКОЙ

Самый неприятный сюрприз, который тебе могут преподнести собственный желудок и двенадцатиперстная кишка, — язва. Мужчины, кстати, страдают от нее почти вдвое чаще, чем женщины. И возраст этой дряни не помеха. Так что запоминай быстренько, что есть правда, а что — сплетни.

ЯЗВА — ЭТО ОТ НЕРВОВ

ПРАВДА ☑ **МИФ** ☐

Постоянное нервное или умственное перенапряжение — самый короткий путь к подобным неприятностям. Язва возникает в результате полной и безоговорочной капитуляции слизистой желудка перед соляной кислотой и прочими агрессивными пищеварительными ферментами. Перегруженная нервная система «забывает» вовремя давать нужные руководящие указания по производству слизи. Весьма часты случаи чисто стрессовых язв у юношей, излишне эмоционально переживающих муки неразделенной любви и прочие пубертатные страсти.

ЕСЛИ ДЕДУШКА УМЕР ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА, МЕНЯ ЖДЕТ ТАКАЯ ЖЕ УЧАСТЬ

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☑

Склонность действительно передается по наследству. Известно, например, что I группа крови и отрицательный резус-фактор заметно увеличивают шансы на язву. Но предрасположенность — это еще не неизбежность. Наоборот, зная о возможных неприятностях, ты вполне можешь помочь своему организму избежать их. Особенно если вовремя встанешь на учет к гастроэнтерологу.

ЯЗВОЙ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☑

Правда в том, что одна из причин болезни — излишняя активность бактерий под названием Helicobacter pylori. Они способны прятаться под слоем слизи и к тому же выделять собственные защитные ферменты, позволяющие им не только выжить в агрессивной среде желудка, но и спровоцировать воспаление слизистой оболочки (хеликобактерный гастрит), на месте которого со временем может образоваться язва.

ЯЗВУ ЛЕГКО ЗАРАБОТАТЬ, ПИТАЯСЬ ОДНИМИ БУТЕРБРОДАМИ

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☑

Даже если твой стандартный обед состоит из сэндвича с копченым салом под соусом чили, это не станет причиной болезни. Здоровый желудок еще и не то может переварить. Проблема в другом. Во-первых, если ты вынужден вместо полноценного обеда торопливо что-то заглатывать, не отрываясь от насущных производственных проблем, скорее всего, в твоей жизни излишне много стрессов (см. п. 1). Во-вторых, заваливая желудок острой и тяжелой пищей, ты заставляешь организм увеличивать выработку пищеварительных ферментов и помогаешь зловредным Helicobacter pylori проедать дырки в слизистой оболочке.

ФОТО: IMAGE BANK, REPORTAGE/FOTOBANK.COM, CORBIS/RPG

7
8
9
7 8 9 X 9 8 7
9
8
7

ЗАРАБОТАЛ ГАСТРИТ — НЕПРЕМЕННО БУДЕТ И ЯЗВА

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☑

Действительно, по данным медицинской статистики, 50-70% больных язвенной болезнью страдали до этого гастритом. Но далеко не каждый гастрит заканчивается язвой, а при правильном к нему отношении может и вовсе сойти на нет.

ЯЗВА — ЭТО ОЧЕНЬ БОЛЬНО

ПРАВДА ☑ **МИФ** ☐

Соляная кислота начинает разъедать беззащитную и воспаленную стенку желудка. А это, естественно, вызывает боль, часто очень сильную, резкую и жгучую (обычно под ложечкой, иногда отдающую под ребро или по ходу пищевода).

БОЛЬ ПРОЙДЕТ, ЕСЛИ ВЫПИТЬ РАСТВОР СОДЫ

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☑

Даже при обычной изжоге сода — не лучшее лекарство. Попринимай современные алюминиево-магниевые антациды. Они не только нейтрализуют излишки соляной кислоты, но и на несколько часов успокаивают боль (магний делает это быстро и эффектно, а алюминий — медленно и надолго). Кроме того, они повышают защитные свойства слизистой оболочки желудка, увеличивая выработку слизи и улучшая микроциркуляцию и регенерацию.

ЛУЧШЕ Б Я НЕ ПИЛ И НЕ КУРИЛ

ПРАВДА ☑ **МИФ** ☐

Алкоголь, как и острая пища, увеличивает секрецию желудочного сока, а никотин сужает сосуды и нарушает кровообращение слизистой оболочки желудка. И то и другое — неплохой способ обеспечить себе для начала хронический гастрит. Самое обидное: чем моложе кандидат в язвенники, тем больше у него шансов пострадать именно по этой причине.

ЯЗВУ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ АНТИБИОТИКАМИ

ПРАВДА ☑ **МИФ** ☐

Но одними антибиотиками не обойдешься. Поскольку виновников образования язвы много, то и лекарств придется пить немало: для снижения секреции желудочного сока, повышения защитных свойств слизистой оболочки и даже для повышения настроения.

ИНОГДА ЯЗВА ВООБЩЕ НЕ БОЛИТ

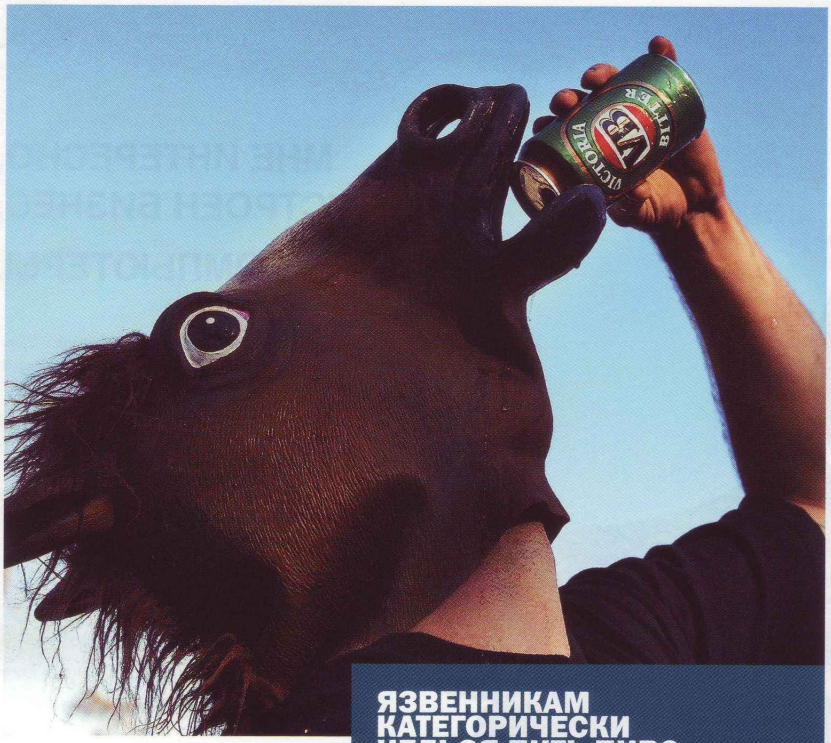
ПРАВДА ☑ **МИФ** ☐

Бывает, что язвенная болезнь до поры до времени протекает бессимптомно. Такое случается при юношеских «стрессовых» язвах — о них узнают часто только после неожиданного желудочного кровотечения. К счастью, именно такие язвы при правильном лечении проходят практически бесследно.

ЧТОБЫ ВЫТЕРПЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ, НУЖНО НЕЗАУРЯДНОЕ МУЖЕСТВО

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☑

Без эндоскопического (оно же гастроскопическое) исследования и в самом деле не обойтись. Только оно позволит подтвердить диагноз, установить локализацию, форму и размер язвы и даже добыть для изучения ее кусочек. Процедура эта малоприятная, но особого героизма от пациента не требует. Современные эндоскопы-телекамеры вполне миниатюрны, и вводят их под местной анестезией.



ЯЗВЕННИКАМ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ ПИВО

ПРАВДА ☑ **МИФ** ☐

Как ни печально, но от пива придется отказаться — оно повышает кислотность желудочного сока, которая и так чересчур высока. Увы, придется отказаться и от большинства цитрусовых соков.

РАНО ИЛИ ПОЗДНО КАЖДЫЙ ЯЗВЕННИК ПОПАДЕТ В РУКИ ХИРУРГА, ОСТАНЕТСЯ БЕЗ ЖЕЛУДКА И УМРЕТ ОТ ИСТОЩЕНИЯ

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☑

К хирургу попадают обычно особо упорные противники лечения, приверженцы нездорового образа жизни, но иногда и просто родившиеся под несчастливой звездой. Короче, те, кто дождался перфорации (прободения) язвы. Когда содержимое желудка начинает свободно вытекать в брюшную полость, у больного остается только два выхода — умереть от перитонита или решиться на операцию. Часто бывает достаточно пожертвовать лишь небольшим кусочком желудка, но иногда приходится удалять его полностью. Однако и в этом случае организм примерно через год полностью осваивается с новыми условиями существования, и истощение грозит только особо мнительным субъектам, чрезмерно ограничивающим свой рацион.

ЧТОБЫ ОБНАРУЖИТЬ ХЕЛИКОБАКТЕРНУЮ ИНФЕКЦИЮ, ПРИДЕТСЯ ДУТЬ В ТРУБОЧКУ, КАК НА ПОСТУ ГИБДД

ПРАВДА ☑ **МИФ** ☐

Это называется уреазный дыхательный тест — самый легковыполнимый и чувствительный на данный момент метод обнаружения Helicobacter pylori. Предварительно придется выпить раствор мочевины с мечеными атомами углерода. Если бактерии уже развели активную деятельность в желудке, они высвободят меченый углерод из мочевины, и он легко обнаружится в выдыхаемом углекислом газе.

ЯЗВА ВЫБИРАЕТ ЛУЧШИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

ПРАВДА ☑ **МИФ** ☐

Типичный язвенник — мужчина в расцвете сил, живущий в крупном городе и занимающий ответственную должность. По данным медицинской статистики, городское население страдает примерно в два раза чаще сельского, в 70-80% случаев болезнь обнаруживается в возрасте до 40 лет, а соотношение заболевших мужчин и женщин в репродуктивном возрасте составляет от 3:1 до 10:1.

В КИСЛОВОДСК И ЕССЕНТУКИ ЕЗДЯТ ТОЛЬКО ТЕ, КОМУ НЕ ХВАТАЕТ СРЕДСТВ НА ШВЕЙЦАРИЮ ИЛИ КАНАРЫ

ПРАВДА ☐ **МИФ** ☑

Поездки на воды для страдающих желудочной болезнью до сих пор вполне актуальны. Причем вовсе не обязательно уезжать в Баден-Баден. Бальнеологические курорты Закарпатья, Феодосии, Кавказских Минеральных Вод с лечебной точки зрения ничуть не хуже. Но все минеральные воды разные, и в любом случае стоит посоветоваться с врачом.

ЧЕРНЫЙ СТУЛ — К НЕСЧАСТЬЮ

ПРАВДА ☑ **МИФ** ☐

Черный дегтеобразный стул (и/или кровавая, в виде кофейной гущи рвота) — признак желудочного кровотечения, грозного осложнения язвы. Как и всякая другая большая потеря крови, оно сопровождается головокружением, слабостью и бледностью, в тяжелых случаях — резким упадком сердечной деятельности и даже внезапной смертью. МН

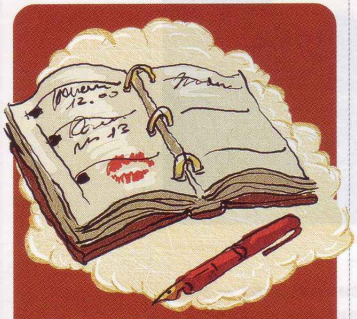
PIZZA
JOURNAL

УВИДЕТЬ ЕБИТДУ, или Универсальный сонник менеджера

Вещие сны ежедневно видят до 40% менеджеров среднего и старшего звена. Только вот понять их значение удается далеко не всем: нет правильного сонника. Мы решили исправить эту досадную оплошность, дабы представители молодого поколения россиян могли успешно строить свою карьеру.

Абрамович

Увидеть Абрамовича в Лондоне — к удаче в торговых делах. Для менеджера женского пола увидеть во сне, что она каким-то образом связана с Абрамовичем, означает небольшие потери на службе. Для менеджеров-мужчин сон обещает поддержку друзей в трудное время.



АДЖЕНДА

Собственный распорядок дня, увиденный во сне, сулит перемену участи. Если адженда плотная, получишь повышение по службе или наследство от неизвестных родственников. Увидеть адженду босса — к неприятным событиям.

Аутсорсинг

Если во сне тебе оказывают аутсорсинговые услуги (например, аутсорсер — банно-прачечный комбинат — стирает твою простыню), впереди — срочная командировка в регион.

Бонус

Если снится, что тебя недостаточно бонусируют ассигнациями — это предвещает неприятности с родственниками. К примеру, кто-нибудь из них попросит денег на апгрейд автомобиля. А вот если ты увидел во сне большой бонус, твой рейтинг среди женского персонала офиса необычайно повысится.

Босс

(см. также «Генеральный директор»)

Видеть во сне босса — к отпуску. Для менеджера женского пола сон с участием босса — к замужеству.

Брейнсторминг

Участие в брейнсторминге сулит утомительное общение с неинтересным и неприятным клиентом. Легкий брейнсторминг с девушкой — к служебному роману или даже адюльтеру.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДЕНИС ПЕТРУЛЕНКОВ

Бренд
Если ты увидишь во сне бренд своей конторы, тебе в лучшем случае угрожает нервный срыв. Если же во сне ты сам занимаешься брендингом, это предвестие грядущих неприятностей или тебе грозит лишение премиальных.

Бутик
Предвещает крупную растрату денежных средств. Возможно, девушка потребует дополнительного бонусирования в виде новой шубки, угрожая в случае отказа перевести секс на аутсорсинг.

Венчурный проект
Пустые хлопоты. Впереди ссора с подругой, зависание компьютера (см. также «Виндоуз»), пропажа еды из холодильника и потеря ключей от машины.

Дефолт
Прекрасный сон — знак богатства и жизненного комфорта. Скоро ты достигнешь успеха во всех коммерческих и любовных делах.

Девайс
Девайсы бывают разные. Если ты видишь во сне приятный девайс, это к нечаянной радости. Незнакомый девайс — знак опасности. Возможно, босс задумал сокращение штатов и твоя фамилия стоит первой в списке.

Джакузи
Видеть себя в джакузи означает, что ты поддашься страстям и быстро промотаешь зарплату, а остаток месяца будешь занимать деньги у коллег. Если же в джакузи сидит секретарь или секретарша босса… как говорил Фрейд, бывают и просто сны.

Евроремонт
Если тебе приснилось, что в офисе проводится новый евроремонт, это предупреждение: вероятны претензии со стороны государственных органов. Например, по линии налоговой инспекции или пожарных.

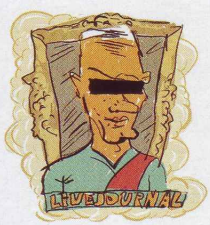
Золотая акция
Если тебе приснилась условная акция приватизированного предприятия, сохраняемая в руках государства, это знак того, что ты окончательно запутался в своих сомнениях и страхах. Возможно, впереди неприятная встреча с инспектором ГИБДД.

ВИНДОУЗ
Увидеть во сне Windows'95 — к неприятностям на службе (например, ты опоздаешь на важный брифинг). Если же тебе снится Windows'2000 — это верный знак крупных ошибок в документах и отчетах. А вот версия Windows XP означает, что ты станешь жертвой интриг, которые коллеги плетут за спиной.

«Газпром»
Купить во сне акции РАО «Газпром» — к близкой женитьбе. Продать акции — к ссоре в семье и разводу.

Генеральный директор
Беседовать во сне с директором — к возможным задержкам зарплаты. А вот если тебе снится, что генеральным стал ты сам — это знак скорого отпуска.

Дисконт
Получать во сне дисконт — это новые перспективы и радости. Тебя могут переманить в конкурирующую компанию на более высокий оклад. Однако если ты во сне даешь кому-то дисконт, то впереди у тебя мелкие, но обидные неприятности в офисе. К примеру, кто-то украдет кружку для кофе.

ЖЖ


К неприятностям с сисадмином. Скорее всего, в офисе тебе заблокируют интернет, чтобы не ходил по разным интересным сайтам. Если ты сам работаешь сисадмином, то сон о Живом Журнале является верным признаком падения Сети и поломки сервера.

Ебитда

EBITDA (Earnings before income tax, deprecation and amortization — то есть доходы до вычета подоходного налога, издержек и амортизации) несет людям радость. Увидеть большую ебитду означает скорое обогащение и покупку нового автомобиля. Маленькая ебитда — к диплому в красивой рамочке за ударный труд.

Ипотека

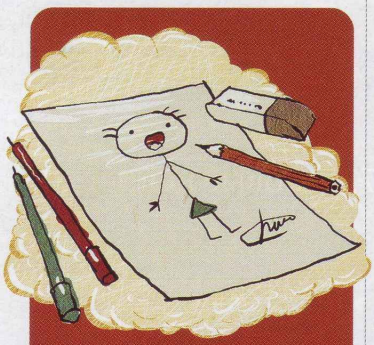
Особенно этот сон опасен для тех, кто и сам занимается ипотечным кредитованием. Это верный знак того, что ты заснул прямо на совещании в кабинете босса.

Корпоративная вечеринка

К похмелью, которое на весь день выбьет тебя из рабочей колеи.

Коучинг

Заниматься во сне коучингом — хороший признак грядущего повышения оклада и карьерного роста. В личной жизни тоже настанет полный порядок и гармония.



КРЕАТИВ

Если ты увидел во сне свой креатив — это к неожиданной куче неотложных дел, которые свалятся на тебя в конце рабочей недели. Например, в пятницу вечером боссу срочно потребуется, чтобы ты описал функционал своего отдела. Чужой креатив предвещает различные бытовые неурядицы — например, нежданный эвакуатор и штрафстоянку.

Лояльность

Проявлять во сне лояльность чревато вызовом на ковер. Возможна дальняя дорога в казенный дом, например, командировка к региональным представителям в Урюпинск.

Мерчандайзинг

Заниматься во сне мерчандайзингом — к растрате. Увидеть во сне мерчандайзера означает, что ты скоро заведешь себе нового партнера по сексу.

Наличка

Знак переменчивой удачи. Например, на банковской карте неожиданно обнаружится крупная сумма денег. Ты, конечно, воспримешь это как подарок судьбы, но очень скоро тебе позвонят из банка и скажут, что ошиблись номером счета. Деньги придется вернуть.

Офисный обед

Видеть во сне, что ты заказываешь обед в офис, — вскоре жизнь даст серьезный повод для размышлений о важных жизненных проблемах. Захочется, например, все бросить и уехать в Тибет, за просветлением.

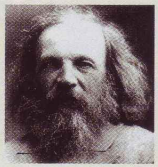
Позиционирование

Заниматься во сне позиционированием — к поломке будильника и серьезному опозданию на работу.

Пул

Войти в какой-либо пул — к смене начальства. Возможно, скоро начальника уволят и пришлют нового. Скорее всего, это будет феминистка с задатками коменданта концлагеря. Выйти из пула — к золотому финансовому дождю в виде премии.

САМЫЕ ЗНАМЕНИТЫЕ СНЫ

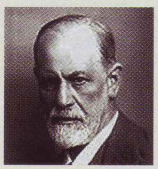


Сон Менделеева

Никому не известный химик увидел во сне странную таблицу. После этого сна Дмитрий Иванович придумал теорию периодических элементов и прославился на весь мир.

Сон Декарта

Знаменитому французскому мыслителю приснилась открытая книга, которую он для себя назвал scientia mirabilis — сумма всех наук. Проснувшись, Декарт придумал философию рационализма, изобрел аналитическую геометрию, установил закон инерции и закон преломления и отражения света, сформулировал теорему в теории определения числа положительных и отрицательных корней уравнения.



Сон Фрейда

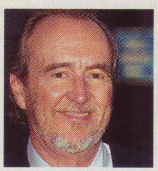
Венскому доктору приснилась обнаженная девушка, купающаяся в струях прозрачной воды (по другим сведениям, ему приснился банан). Утром доктор принялся мучительно размышлять о том, что бы это значило. Эти размышления легли в основу знаменитой теории психоанализа.

Сон Данте

Итальянскому поэту XIII века приснились картины ада, рая и чистилища. Проснувшись, свое видение он изобразил в стихах «Божественной комедии».

Сон Веры Павловны

Героиня романа Чернышевского увидела трудовую армию свободных людей. Последствия этого сна всем хорошо известны.



Сон Уэса Крейвена

Режиссеру Крейвену приснился страшный человек с лезвиями вместо пальцев. Этот сон лег в основу киносериала про Фредди Крюгера.

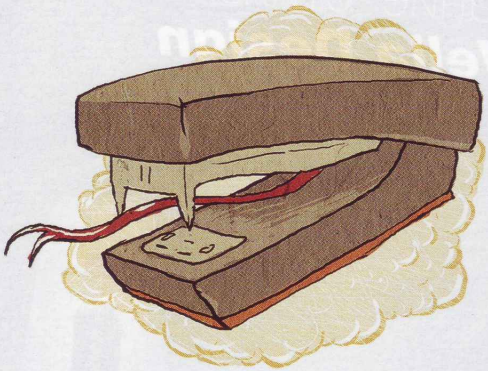
Рейдер черный
Увидеть во сне черного рейдера — знак того, что в офисе завелся нехороший человек, который выдает конкурентам производственные секреты и ворует ценности из ящиков стола. Подозревать будут всех. И хотя негодяя в конце концов выведут на чистую воду, неприятный осадок по отношению к коллегам все равно останется.

Ресепшн
Стоять у ресепшн означает скорое банкротство твоей фирмы и долгие поиски новой работы. Сидеть на ресепшн — к неожиданному заработку на стороне.

Слияние
Если тебе снятся процессы слияния и поглощения, может быть, босс в этот момент заболевает или вызван ночным звонком в срочную командировку.

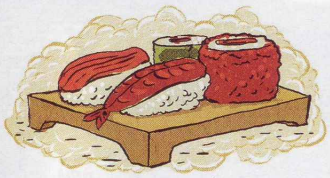
СПАМ
Получать спам — к болезни. Отправлять спам — к долгим и мучительным угрызениям совести, которая тебя не оставит ни на миг.

Стафф
Сон с участием всего персонала фирмы — верный признак надвигающихся плохих перемен. Вероятно, вам будут внедрять корпоративный кодекс поведения. Под руководством опытного инструктора ты выучишь гимн компании и узнаешь, что информационная прозрачность предприятия и стукачество — совсем разные вещи.



Степлер
Этот прибор никогда не снится к добру. Вероятно, коллеги попытаются скомпрометировать тебя в глазах начальства. Степлер в сочетании с биндером — к семейной ссоре.

Суши и сашими
Поглощать суши — благоприятный сон: ты неожиданно попадешь в новое интересное общество, где встретишь большую любовь. Потом вы оба бросите работу и станете жить в шалаше.



Тренинг
Незавидна участь того менеджера, которому снится, что он находится на тренинге по тимбилдингу. Отныне он будет жить в постоянном ожидании новой работы, которую ему вряд ли кто предложит.

Фэн-шуй
Если во сне к тебе пришел фэн-шуй — впереди приятный морской круиз. Если тебе снится, что им занимается твоя девушка, — все планы обречены на крах.

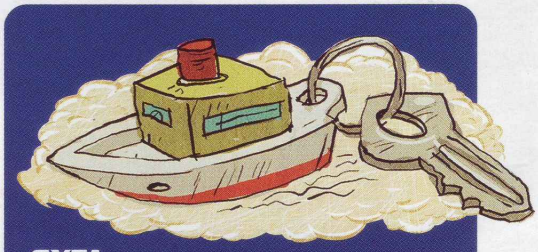
Франчайзинг
К потере мобильника. Возможны и другие технические неприятности: посыплется винчестер или засорится жеклер.

Фриганы
Фриганы (от англ. free — свободный и vegan — вегетарианец) — это такие менеджеры, которые из любви к экологии питаются самой неприхотливой едой и выбирают самую некачественную одежду. Если тебе снится, что ты стал таким идейным бомжом, то впереди у тебя счастливый брак, рождение прекрасных детей и новый дом в подарок.

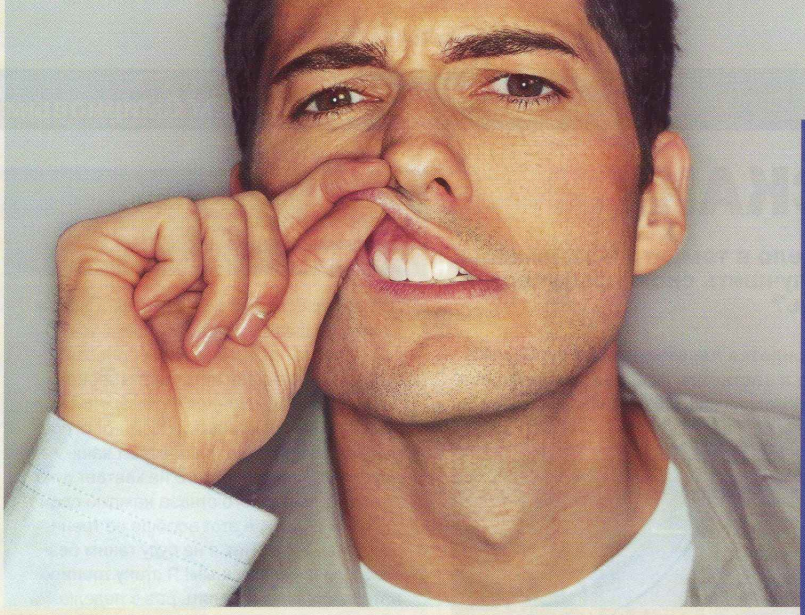
Хедхантеры
Сон с участием сотрудников рекрутинговых агентств предвещает усиление режима безопасности в твоей корпорации. Телефоны будут прослушиваться, аська прочитываться, у директорского входа повесят ящик для анонимных заявлений. Мужайся.

«Яндекс»
К долгим поискам себя и своего места в этом мире. Если же тебе снится Yahoo, возможно, твою фирму купит иностранный инвестор и тебе придется срочно учить японский язык.

Яппи
Если ты во сне превратился в яппи, это говорит о неудовлетворенности ума. Тот, кто видит этот сон, должен воспринять его как предостережение умерить свои желания. По-видимому, в них есть нечто, несущее угрозу здоровью или благополучию. Займись йогой или фэн-шуй (см. соответствующую статью).



ЯХТА
Сон о собственной яхте предсказывает счастливое отдаление от хлопотных дел и суеты в связи с грядущим пенсионным возрастом. Сон о чужой яхте, как правило, ничего не значит. МН



Разобраться в преимуществах домашнего зубного центра Oral-B Professional Care 8500 нам помог к.м.н., председатель Ассоциации стоматологических гигиенистов России, директор клиники эстетической стоматологии «Неодент» Олесь Шевченко:

«Приходя ко мне на осмотр, люди нередко удивляются: вы хотите научить меня чистить зубы? Приходится доказывать, что многие действительно не умеют этого делать. С помощью окрашивающего раствора я наглядно демонстрирую пациентам, сколько налета остается у них на зубах после ежедневной неправильной чистки. Увиденное впечатляет! Поэтому я на самом деле советую всем своим пациентам не только регулярно посещать стоматолога, но и пользоваться электрическими зубными щетками. Благо с каждым годом они становятся все более продвинутыми».

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ЗАЩИТНИК

Времена, когда гомо сапиенс вынужден был чистить зубы пальцем или разжеванной дубовой веточкой, к нашей радости, прошли. На службу человеку технократической современности пришла электрическая зубная щетка. В компании ирригатора и с кучей сменных насадок.

Трехмерный чистящий эффект — главная особенность зубных щеток Professional Care. Чистящая поверхность за минуту и 8800 возвратно-вращательных движений совершает, и 40 тыс. раз пульсирует.

● **Комментарий эксперта:** комбинация этих движений дает двойной результат. Пульсация размягчает зубной налет, а возвратно-вращательные движения его удаляют. Таким образом, эффективность чистки повышается в несколько раз. 3D-эффект позволяет удалить 97% налета даже в труднодоступных местах.

МОНОПУЧКОВАЯ НАСАДКА

● **Комментарий специалиста:** эта насадка особенно пригодится людям, носящим брекеты. Само ее строение позволяет счищать зубной налет в самых труднодоступных местах.

НАСАДКА FLEXISOFT

Имеет специальные «силовые выступы», позволяющие удалять налет между зубами. А щетинки-индикаторы, обесцвечиваясь по мере работы, напомнят тебе о необходимости сменить насадку.

● **Комментарий эксперта:** срок службы насадки составляет в среднем 3 месяца. Однако наличие бледнеющих щетинок этот срок индивидуализирует, что и удобно, и полезно. Кроме того, чистящая поверхность насадки FlexiSoft имеет углубление, что позволяет очистить зуб со всех сторон.

НАСАДКА PROBRIGHT

● **Комментарий эксперта:** особенность насадки — резиновая чашечка в центре. Она предназначена для полировки зубов и удаления темных пятен. И неплохо справляется со своей задачей, возвращая естественную белизну зубам всего за 21 день.

НАСАДКА-ЗУБОЧИСТКА

● **Комментарий специалиста:** у этой зубочистки имеются два преимущества перед заточенной спичкой: мятный вкус и мягкая структура, позволяющая чистить глубоко и, главное, бережно между зубами.

НАСАДКА ДЛЯ ЧИСТКИ ЯЗЫКА

● **Комментарий эксперта:** на языке скапливаются бактерии, которые вызывают неприятный запах изо рта. Поэтому чистить его необходимо два раза в день.

ИРРИГАТОР OXY JET

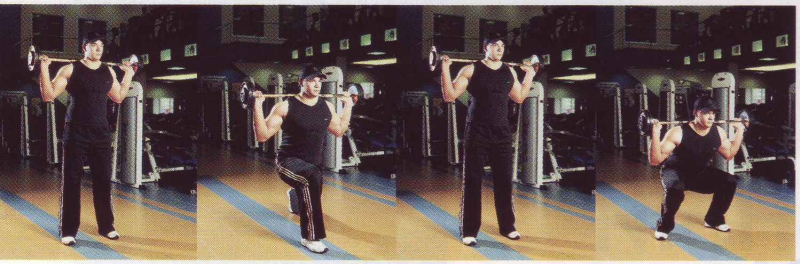
Этот прибор — может служить и гидромассажером полости рта (режим «Душ») и «жидкой зубной нитью» (режим «Моноструя»). А управлять интенсивностью напора водяной струи можно с помощью колесика на корпусе Professional Care 8500.

● **Комментарий эксперта:** массаж десен является ежедневной необходимой процедурой. Он улучшает кровообращение десен, оказывая тем самым и расслабляющее, и стимулирующее, и лечебное воздействие, препятствуя пародонтозу и выпадению зубов.

НА ВСЕМ СКАКУ

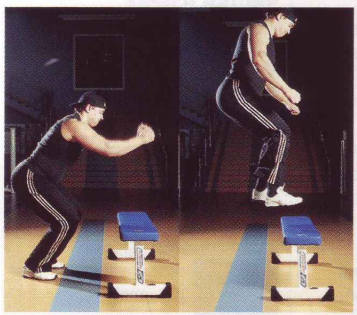
Здравствуйте, Дмитрий! Дело в том, что я занимаюсь баскетболом и хотел бы улучшить свою прыгучесть. Вы можете мне в этом помочь?

Конечно, могу, только для этого мне придется перетащить тебя с баскетбольной площадки в тренажерный зал и заставить дважды в неделю выполнять этот комплекс упражнений. Он поможет тебе улучшить взрывное усилие при выпрыгивании вверх.



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

После пары разминочных сетов сделай 1-2 подхода традиционных приседаний. Выполни в каждом сете по 6 повторов. Учти, это должно быть действительно тяжело! Комбинированный сет (3 подхода): теперь поставь на штангу относительно небольшой вес и приготовься к худшему. Сделав выпад вперед правой ногой, вернись в исходное положение и тут же присядь. После чего сделай выпад левой ногой и, вернувшись, присядь вновь. Продолжай в том же духе, пока не насчитаешь 12 повторов выпадов на каждую ногу, количество приседаний не считай.

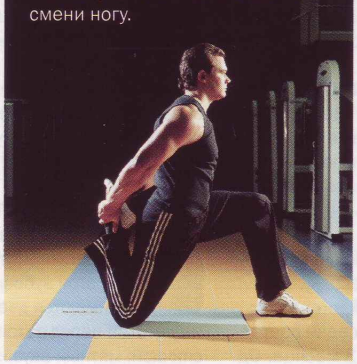


ЗАПРЫГИВАНИЯ НА СКАМЬЮ

Это упражнение будет для тебя главным. Поставь перед собой скамью и встань от нее на расстоянии одного шага. Немного присев, запрыгни на скамью таким образом, чтобы твои ноги были согнуты под прямым углом. Не задерживаясь, тут же спрыгни обратно. Продолжай прыгать, пока не насчитаешь 10-20 повторов. Отдохнув, повтори это упражнение еще дважды.

Благодарим сеть спортклубов Reebok за помощь в организации съемок

Закончив с силовыми упражнениями, растяни мышцы передней поверхности бедра: Постели перед собой коврик для йоги и встань на одно колено. Стопу передней ноги немного заверни внутрь. Стопу задней ноги захвати обеими руками и прижми к ягодицам. Не наклоняй корпус и смотри прямо перед собой. Задержись в таком положении секунд на 20-25. После чего смени ногу.



Наставление неофиту

Практически любой новичок в фитнесе не желает следовать установленным правилам — такова его бунтарская природа. Любой начинающий энтузиаст в тренажерном зале удивляется, почему его окружает так много ленивых людей: тот огромный парень никогда не приходит чаще двух раз в неделю, у этого не хватает духа доводить до полного отказа каждый свой рабочий подход, а этот вообще не тренирует руки. Ужас! Нет, я не буду таким безвольным и малодушным! Я стану тренироваться как минимум пять раз в неделю, буду работать не то что до отказа, а за пределами его, и никогда не устрою себе их непонятных «легких дней»!

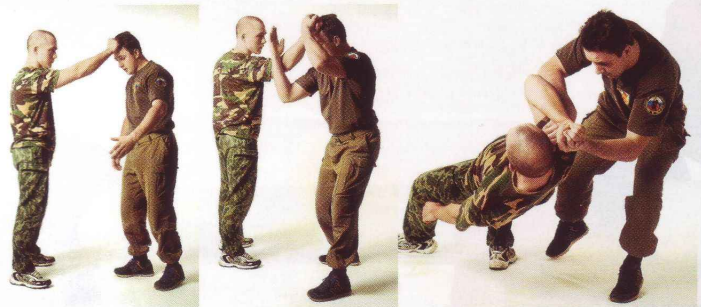
Так думает каждый новичок, который хочет быть лучше и сильнее всех. Его пыл понятен, но смешон для опытных атлетов и крайне опасен для самого неофита. Почти все люди, которые могут похвастаться великолепными пропорциями и нечеловеческой физической силой, прошли через подобные порывы. И они на собственном опыте, сдобренном килограммами обезболивающих препаратов, убедились, насколько эта горячность бессмысленна.

Если тебе до сих пор непонятно, почему опытные атлеты еле выдерживают три тренировки в неделю, а ты можешь тренироваться дважды в день, попробуй позаниматься вместе с ними. Все твои пять тренировок в неделю не стоят ни одного повтора этих парней! Ты пока просто не умеешь выкладываться и понятия не имеешь, что такое настоящая интенсивность. Даже если ты тренируешься «за пределами отказа», ты никогда не будешь тренироваться лучше того, кто свои сеты не доводит до отказа вообще, но зато степенно и последовательно повышает величину рабочего отягощения.

Расцвет силовых возможностей среднего мужчины приходится примерно на 35-40 лет. Это связано не только с тем, что у сорокалетнего атлета многие годы тренировок за плечами. Просто со временем, невзирая на исходный уровень своего IQ, любой качок учится пользоваться не только мышцами, но и головой.

Проверка на вшивость

Специалисты утверждают, что в момент нападения любой агрессор зацикливается на чем-то одном. Ему, например, может вдруг броситься в глаза твоя прическа, и он первым делом крепко вцепится тебе в волосы. В этом случае с твоей стороны уместны возражения следующего характера:



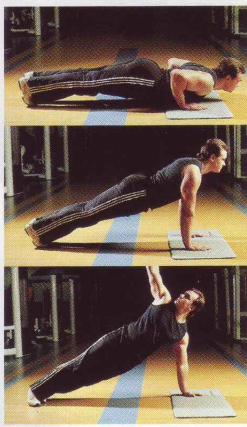
1 Противник держит тебя правой рукой за челку. Ты активно изображаешь растерявшегося человека, незаметно поднимая левую руку.

2 Прижав своей левой рукой кисть противника поближе к месту захвата, сделай быстрый шаг влево, одновременно правой рукой по дуге подбивая локоть противника снизу и вправо.

3 С помощью создавшегося рычага согни его руку и, продолжая движение влево и вниз, урони агрессора на спину.

УПРАЖНЕНИЕ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

Удивительно, сколько букв связано с фитнесом! Тут тебе и Ж, и Б, и даже З. Но, на мой взгляд, самая полезная буква в зале — Т. Это и моя любимая Т-штанга, и Т-образные отжимания — упражнение, которое тренирует спину и мышцы живота не хуже любого тренажера.



Прими положение упора лежа. Согни руки, коснувшись грудью пола. После этого с усилием оттолкнись от пола и, выпрямляя руки, подними правую вверх и назад, развернув корпус. Зафиксируйся на мгновение, после чего вернись в исходное положение и сделай еще одно отжимание в противоположную сторону с подъемом другой руки. Выполни 10-20 таких отжиманий, считая подъем обеих рук за один повтор.

Работаем с финансами. Думаем о людях.

Автокредит

Audi, BMW, Chevrolet, Citroen, Daewoo, Ford, Hyundai, Mazda, Mercedes, Mitsubishi, Nissan, Opel, Peugeot, Renault, Toyota, Volkswagen, Volvo и др.

Специальные программы кредитования на **www.imb.ru**

Генеральная лицензия №1 ЦБ РФ
Работаем в России с 1989 года

МЕЖДУНАРОДНЫЙ МОСКОВСКИЙ БАНК

Единая справочная служба: **(495) 258-72-00** Бесплатный звонок по РФ: **8 (800) 200-73-00**

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ, МАКСИМ БАЛАКИН

ВЗГЛЯД СВЫСОКА

Подтягивания на перекладине не пользуются у мужчин большой популярностью. Даже самые сильные не могут забыть, как в седьмом классе извивались червяком, пытаясь под демонический хохот тренера дотянуться подбородком до перекладины. Впрочем, все эти комплексы лечатся. Как — смотри ниже.

Классификация видов

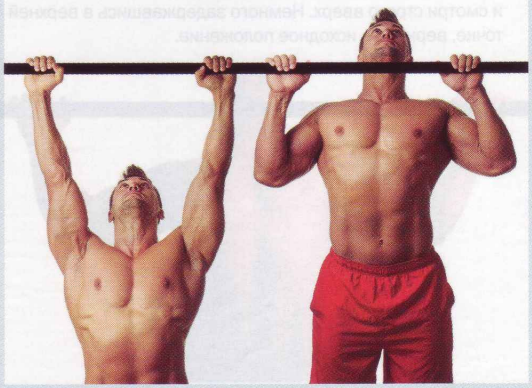
У каждого из вариантов подтягиваний, как у разных девушек, свои незабываемые особенности. То есть нагружаемые мышцы одинаковые, но акценты расставлены по-разному. Сегодня мы хотим познакомить тебя со всеми вариантами. Итак, нагружаем: мышцы предплечья, двуглавую мышцу плеча, плечевую мышцу, длинную головку трицепса, грудные и широчайшие мышцы, трапециевидные, зубчатые, круглые мышцы спины, заднюю головку дельтовидной и ромбовидной мышцы.

ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ПРЯМЫМ ХВАТОМ

Традиционный вариант, популярный как у отечественных преподавателей физической культуры, так и у крикливых сержантов американского спецназа.

● **Основной акцент:** мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

● **Исполнение:** возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.

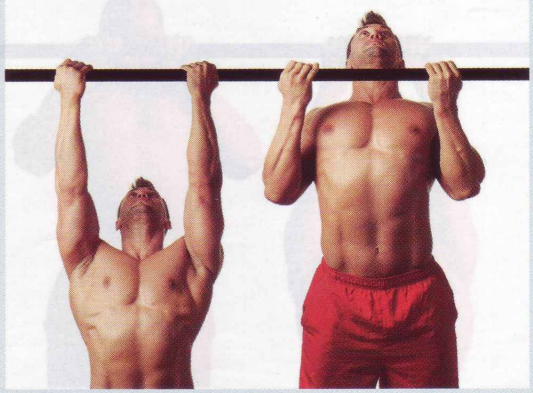


ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь по полной, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.

● **Основной акцент:** широчайшие мышцы спины и бицепсы.

● **Исполнение:** хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредоточься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.

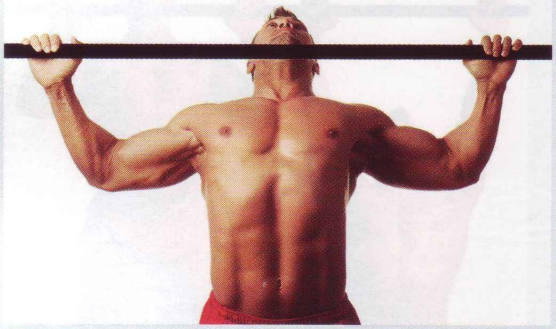


ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ К ГРУДИ

Наверное, самый полезный, но в то же время самый сложный вариант упражнений на перекладине. Крайне редко в любом зале можно увидеть человека, подтягивающегося широким хватом правильно.

● **Основной акцент:** парные круглые, верх широчайших, трапециевидные.

● **Исполнение:** возьмись за перекладину хватом, примерно равным хвату в жиме лежа со штангой, при этом снаряд обхвати большими пальцами сверху — это лучше растягивает широчайшие мышцы спины. Не напрягая бицепсы и сводя лопатки, подтягивайся, стараясь коснуться перекладины верхом грудных мышц. Прогибайся в спине и смотри строго вверх. Немного задержавшись в верхней точке, вернись в исходное положение.



ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ ЗА ГОЛОВУ

Популярный, но довольно травмоопасный вариант. При плохой подвижности плечевых суставов, а также при частом и неосторожном выполнении может привести к серьезным травмам.

● **Основной акцент:** парные круглые, верх и середина широчайших, трапециевидные.

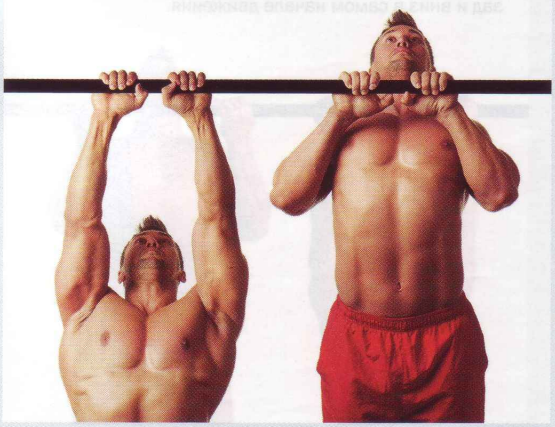
● **Исполнение:** ширина хвата, что и в предыдущем упражнении. Подтягиваясь, не прогибайся в спине, выпрями ноги и держи их в одну линию с корпусом. Локти во время движения должны быть направлены четко вниз, а не назад.

ПОДТЯГИВАНИЯ УЗКИМ ПРЯМЫМ ХВАТОМ

Этот вариант подтягиваний любят люди с плохой подвижностью запястных суставов.

● **Основной акцент:** низ широчайших, зубчатые и плечевая мышцы.

● **Исполнение:** повисни на перекладине, взявшись за нее, как на фото. Прогнувшись в спине, подтягивайся, стараясь коснуться снаряда нижней частью груди.

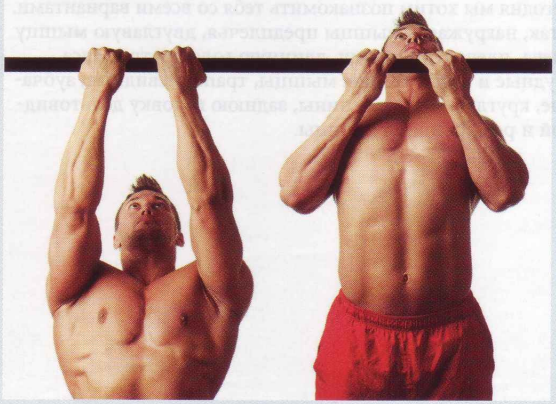


ПОДТЯГИВАНИЯ УЗКИМ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Обычно выполняют для того, чтобы вытянуть свои широчайшие книзу или просто для разнообразия.

● **Основной акцент:** низ широчайших, бицепсы.

● **Исполнение:** возьмись за перекладину обратным хватом, по возможности соединив ребра ладоней вместе. Повисни на прямых руках, прогни спину и смотри на кисти. Подтягиваясь, сосредоточься на безукоризненном отведении плеч назад и сведении лопаток. Подходя к верхней точке, старайся сильнее прогибаться в спине и касаться перекладины нижней частью грудных мышц.

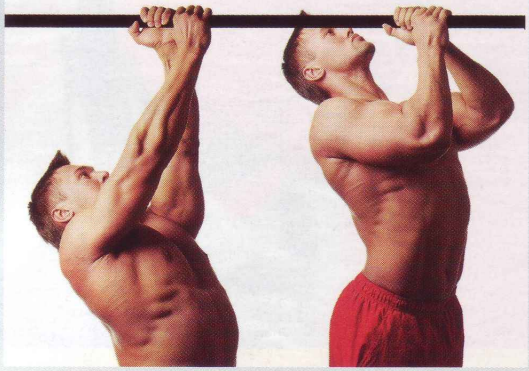


ПОДТЯГИВАНИЯ НЕЙТРАЛЬНЫМ ХВАТОМ ВДОЛЬ ПЕРЕКЛАДИНЫ

Если оборудование позволяет, можешь повесить на перекладину V-образную рукоять и подтягиваться с ее помощью.

● **Основной акцент:** низ широчайших, зубчатые и плечевая мышцы.

● **Исполнение:** возьмись за перекладину, расположив один кулак перед другим. Подтягивайся, активно прогибаясь в спине и стараясь коснуться перекладины низом грудных. В верхней точке уводи голову в сторону от турника — при каждом повторе в другую. От сета к сету меняй расположение рук.

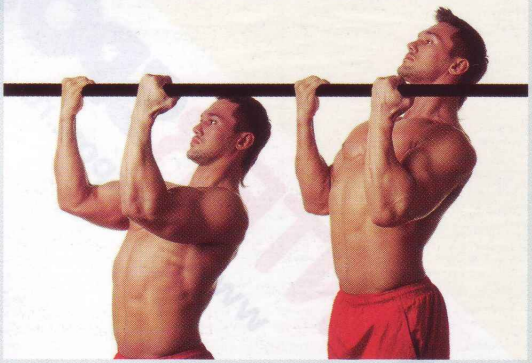


ЧАСТИЧНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Памяти покойной Сары Конор и «Терминатора-2» посвящается. Такое подтягивание — своего рода сгибания на бицепс, выполняемые с помощью турника или, как в фильме, больничной кровати, поставленной на попа.

● **Основной акцент:** двуглавая мышца плеча.

● **Исполнение:** возьмись за перекладину средним обратным хватом и подтянись ровно до половины. В этом положении зафиксируй корпус под прямым углом к полу и сгибай руки, стараясь приблизить ключицы максимально близко к перекладине.



ЭХ, РАЗ, ЕЩЕ РАЗ. ЕЩЕ МНОГО, МНОГО РАЗ...

Прежде чем приступать к целенаправленным тренировкам, определи свой сегодняшний максимум в выбранном варианте подтягиваний. После чего выясни, к какой группе ты относишься, и выполняй предписанный для тебя комплекс упражнений дважды в неделю. Ровно через месяц протестируй себя еще раз и, если потребуется, внеси соответствующие коррективы.

ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 0 ДО 1

● **Проблема:** ты пока слишком слаб для собственного веса.

● **Решение:** выполняй только обратную часть подтягиваний. То есть подставь под перекладину лавку, встань на нее и подтягивайся вверх с помощью ног, а опускайся только за счет силы рук. Между сетами отдыхай ровно минуту.

● **График тренировок:**
1 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.
2 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.
3 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.
4 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 2 ДО 4

● **Проблема:** ты не можешь выполнять достаточное количество повторов для улучшения связи мозг-мышцы.

● **Решение:** делай большее количество сетов с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышечных волокон рабочих мышц и улучшить нервно-мышечную эффективность.

● **График тренировок:**
1 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха.
2 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха.
3 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 90 секунд отдыха.
4 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 60 секунд отдыха.

ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 5 ДО 7

● **Проблема:** ты довольно силен, но тебе не хватает мышечной выносливости.

● **Решение:** делай большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если ты обычно выполняешь 3 сета по 6 повторов, что в сумме обозначает 18, сделай 30 повторов, не обращая внимания на то количество повторов, которое ты сможешь выжать в каждом сете.

● **График тренировок:** сделай максимальное количество подтягиваний. Отдохни минуту и повтори попытку. Отдыхай столько, сколько хочешь, пока не наберешь необходимое количество повторов.

ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 8 ДО 12

● **Проблема:** такой результат не проблема, ты просто слишком силен для собственного веса.

● **Решение:** подтягивайся с отягощением. Увеличив свою абсолютную силу, ты сможешь подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз.

● **График тренировок:** прикрепи к специальному поясу отягощение, равное 5-10% от веса тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы подтянуться на 2-3 раза меньше обычного. Выполни 4-5 сетов подтягиваний с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сетами ровно 60 секунд. МН

Всё не так

Нас занесло в совершенно кошмарный фитнес-зал. Ужаснувшись от увиденного, мы щелкнули там пару кадров и теперь предлагаем тебе найти на фото не менее 18 неточностей в действиях посетителей. Найдешь больше — честь тебе и хвала. Наши оценки на следующей странице.

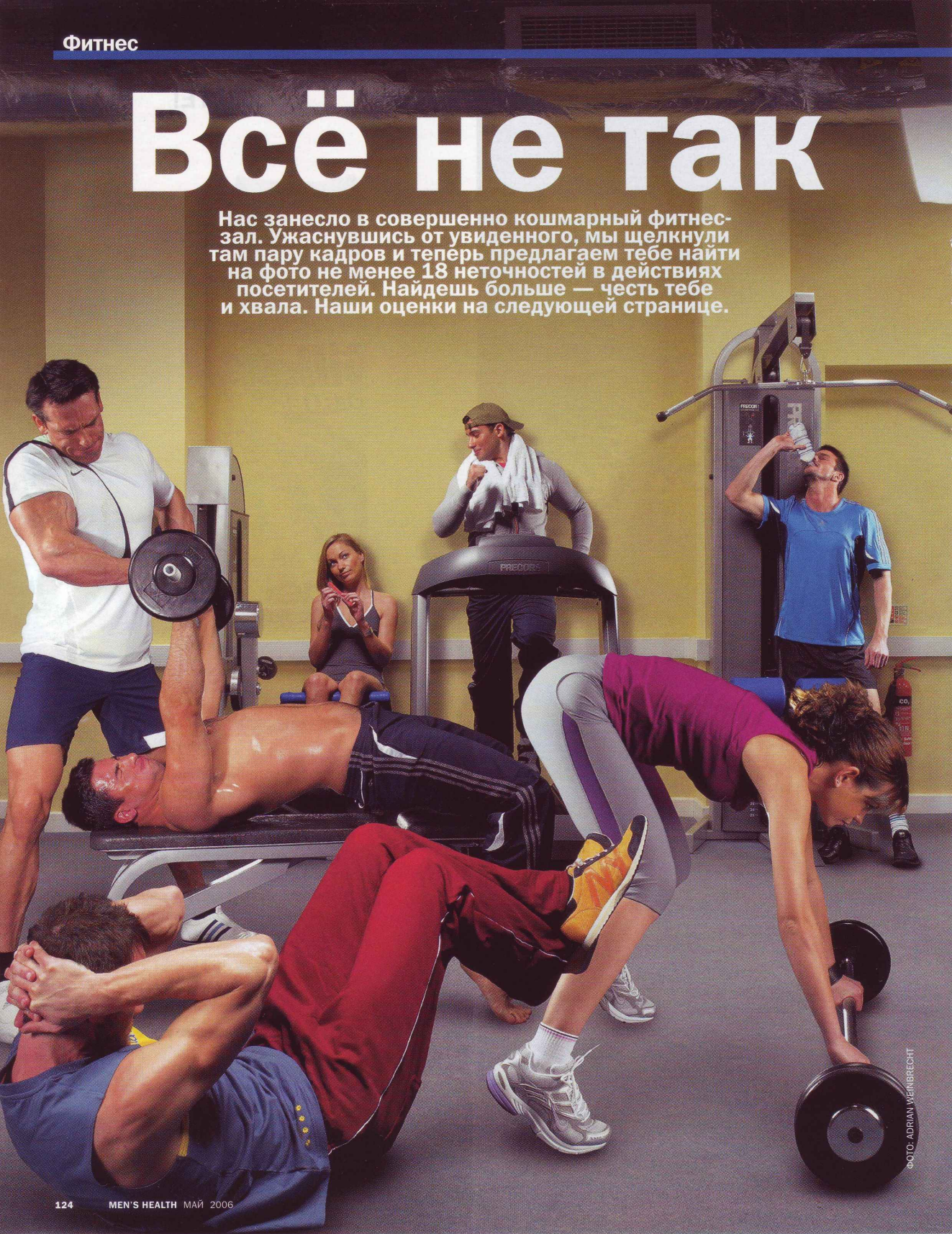


ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

PRECOR USA

12 ДВЕ РУКИ

Если у тебя по неопытности нет полной гармонии с собственным вестибулярным аппаратом, лучше не рисковать. У тренажера две ручки? Вот и берись за них обеими руками.

13 НЕ ЖДАЛИ

Зеркала здесь для того, чтобы наблюдать за собой во время тренировки. Когда вместо собственного изображения перед тобой внезапно возникнет тыловая часть девушки, можно и штангу не удержать.

1-2 НИ ЖИВОТА, НИ ШЕИ

Во-первых, лежать на голом полу не стоит, это одинаково плохо и для позвоночника, и для спины. Во-вторых, не надо тянуть себя за голову так, чтобы подбородок касался груди. Это вредно для мышц шеи. А когда ноги на весу — уменьшается амплитуда движений, а стало быть, и эффективность тренировок мышц пресса.

3 ТРУДНОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Не совсем ясно, что случилось с этой дамой, но ума у нее явно не очень много. Если она берет штангу с пола, то травмирует собственные колени. Если кидает — рискует совершить кувырок вперед, аккурат на велотренажер. Устойчивости у нее никакой.

4 ПРОСТРЕЛ

Приподнимая спину, ты вроде бы облегчаешь свою участь. Но зато перегружаешь поясницу, что рано или поздно аукнется.

5 БЕЗ ПРОКЛАДКИ — НИКУДА

Лежать на голой скамье и непрактично, и негигиенично. Зачем, спрашивается, тебе при входе выдали махровое полотенце? Да и отрывать пятки от пола не стоит. Равновесие потеряешь, штангу уронишь… Или на себя, или на соседей.

6 ДЫШИ РОВНЕЕ

Никто олимпийских рекордов от тебя не ждет. Вот и не надо тужиться из последних сил, лучше выбери вес поменьше — тогда и дыхание будет ритмичнее. Выдыхай при поднятии веса, вдыхай, когда его опускаешь. Организм будет только благодарен.

7 ФИКСАЦИЯ БЛИНОВ

Вопрос небесспорный. Опытные труженики фитнес-фронта во время таких упражнений предпочитают не ставить замки на штанге (во время приседаний их надо ставить обязательно) — чтобы в случае чего можно было сбросить непосильный блин. Но если ты еще не слишком искушен и скоординирован в собственных движениях, фиксаторы помогут не изувечить окружающих.

8 ТАК НЕ СТРАХУЮТ!

Стоя вполоборота к штанге, ты не сможешь зафиксировать ее в горизонтальном положении. Последствия могут быть самыми плачевными, вплоть до самоубийства.

9 НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ

Успех тренировки зависит от того, насколько ты сосредоточился на том, что делаешь. Вот и не отвлекайся на дам. Тем более что при этом рискуешь потерять равновесие.

10 БЕЗ ПЕРЕГРЕВА

Если на тебе не одна футболка, а три — потеть будешь больше. Но толку от этого никакого. Теряешь ты только воду, а жир как был, так и останется. Бейсболка и вовсе неуместна — голова перегреется. А если пот глаза заливает, лучше перевяжи лоб какой-нибудь банданой.

11 ЗВОНКИ ОТМЕНЯЮТСЯ

Мобильник в фитнес-зале — верный способ сорвать тренировку и себе, и другим. Вот и оставь его в раздевалке. Если кому невтерпеж — sms'ку пошлет.

14 СИДИ ВЫШЕ

Чем ниже опущено сиденье велотренажера, тем легче крутить педали. Но при этом ты сжигаешь меньше калорий, чем при высокой посадке. И перенапрягаешь спину. Да и вообще велотренажеры с седлом — сплошной вред для простаты. Со спинкой куда безопаснее.

15 ЛИШНИЕ ТЯГОТЫ

Зачем надевать тяжелоатлетический пояс во время тренировок на велотренажере — абсолютно непонятно. Пользы — ноль. Сплошное неудобство.

16 БЕЗ ШУМА

Есть несколько упражнений, после которых безопаснее бросить гантели или штангу. Но это не тот случай. Вот и не сбивай окружающих с ритма.

17 КРЕПИ НОГИ

Если ступни не зафиксированы на педалях, работают только мышцы, отвечающие за давление. А те, которые тянут педаль вверх, — бездействуют. Не говоря уж о том, что, если нога соскользнет на хорошей скорости, ты рискуешь получить серьезную травму голени или передней части икры. Смотря куда врежется та самая упущенная педаль.

18 ХВОРОСТЕЙ ВОЗ

Простудился — сиди дома. Нечего чихать на окружающих. Да и собственную иммунную систему побереги: ей и так туго приходится. МН

ФОТО: АНТОН КОМПЕВ

Очередь на Жигули

Слово, которое с придыханием произносили наши отцы в 70-е годы, давно уже лишено своего романтического ореола. «Жигулевское» пиво ассоциируется с недельным запоем в переходе у вокзала. Несогласный с такой участью легендарного бренда Иван Глушков отправился в Самару.

В гостиницу из аэропорта я попал глубокой ночью, на разглядывание карт и оценку местности времени не было. Наутро сразу же поехал на знаменитый пивзавод, хотя, где он находится, не представлял совершенно.

То, что я на верном пути, стало ясно, когда навстречу один за другим начали попадаться юноши с парой пятилитровых канистр. В канистрах приятно шипела пенная жидкость.

— Меня встречают с полными ведрами, значит, мне повезет, — сказал я сам себе.

Несмотря на индустриальные атрибуты вроде разгружающихся фур, алюминиевых цистерн и жадно вдыхающих солодовый аромат колоритных алкоголиков, Жигулевский завод производит сильное впечатление — кирпичные корпуса, похожие на средневековые башни, ворота не хуже, чем в Летнем саду, — в общем, одна из старейших в России действующих фабрик. Из-за этого хозяева испытывают определенные трудности — и перестроить шедевр архитектуры нельзя, и возникают проблемы с расширением производства.

Как на любом правильном заводе, выпускаемый продукт здесь можно купить буквально из-под крана — за углом здания есть небольшая площадь, где стоит желтая будка с крошечным окошком. Туда, как в фильме «Кин-дза-дза», нужно сунуть деньги и пустую бутылку. Через некоторое время рука невидимого служителя выдаст тебе полную,

ГОРДОЕ ИМЯ

До начала XX века название горного массива писали через «е» — «Жегули». По В.И. Далю татарское слово «дже-гули» означает «воля», «крайняя степень свободы».

всю облитую свежей пеной емкость. Рядом — импровизированный навес, под которым бесчисленные бабульки продают воблу всех размеров и цветов, копченый сыр, а также пустые бутылки. Такого количества воблы я вообще не видел нигде. Меня уверяли, что рыба на прилавок попадает прямо из Волги. Так это или нет — не знаю, но вкусно очень. Подойти к крану, купить пятилитровую бутылку для себя (брать меньше — значит выставить себя слабаком) и полуторалитровую — для подруги и болтаться по волжским просторам на катере, лодке или яхте, любуясь величественными видами, — так выглядит настоящий самарский отдых.

Путь на дно

Настоящие интеллигенты встречаются там, где им и положено быть с советских времен — в барестоячке. Высокие столы и кружки под залог, правда, заменили безликой мебелью и стандартными пивными бокалами, но дух, тот самый дух, в баре «На дне» сохранился. За неполные 40 рублей тебе выдадут стакан пива и пластмассовую миску с сухариками — невероятно солеными, но очень вкусными. Сухарики в миску можно подсыпать бесконечно. За отдельные деньги получишь орехи или столовские сосиски с горчицей, но интеллигенты предпочитают приносить с собой воблу. Развлекательную программу обеспечивают сами посетители. За моей, к примеру, спиной сидел совершенно писательского вида мужичок. Выглядел как Лимонов, вливал в себя пиво — как Буковски или Довлатов, а декламировал — как все трое вместе взятые.

— И вот спустя годы приезжаю я на родину, в Казахстан, — говорил он, — и что ты думаешь, Ваня (это его собеседника так звали), квартиры моей нет. Купили, там теперь немцы какие-то живут, строят Астану. Пришлось в Самару вернуться. И что — никому я тут не нужен, никуда не устроишься. Пришлось в трамвайное депо идти. Но главное, Ваня, есть у меня ты — друг детства. Дальше было много всего — про гламурную Швейцарию, про друга, который вытащил его из трамвайного депо, про старшую дочь и ее свадьбу в зеленом пла-

ПИВНОЙ КОРОЛЬ

Альфред Йозеф Максимилиан Вакано Риттер фон Велло, уроженец города Бженжан в Западной Украине, тогда — части Австро-Венгерской империи, приехал в Самару в 1879 году. Он арендовал землю под маленьким пивным заводиком, снес его и затеял масштабное строительство. В 1881-м в Самаре выпили первую кружку нового хмельного напитка. Технологии по тем временам были самые передовые, на заводе работала единственная в городе электростанция. С началом Первой мировой был принят сухой закон, и завод переоборудовали. Сделали это весьма по-буддистски — здесь выпускали кровати — чтобы зарождать новую жизнь, и гранаты — чтобы ее прекращать. Австрийское гражданство Альфреда Вакано сослужило ему плохую службу — его обвинили в шпионаже и сослали в город Бузулук. Там он на Россию крепко обиделся и после войны вернулся в Австрию. Возобновили выпуск пива лишь в 1923 году. И только в 1929-м завод национализировали. В 1934-м завод — крупнейший в СССР — посетил Микоян, которому понравилось пиво, но не понравилось буржуазное название. «Венское» заменили патриотическим «Жигулевским» и начали варить по всему Союзу. От фирменного вкуса вскоре мало что осталось. На долгие годы мутное пойло стало в СССР синонимом пива вообще. Сейчас «Жигулевское» является самым узнаваемым в России пивным брендом — его знают 62% россиян.

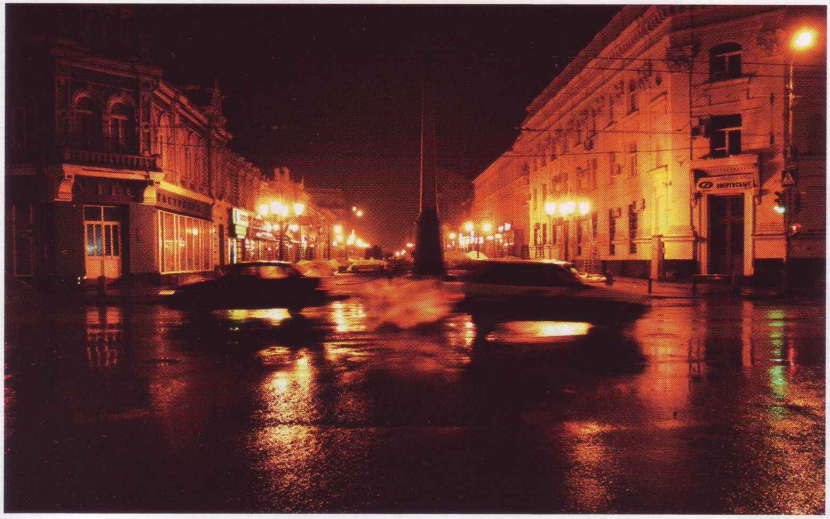
тье с огурцами вместо подвенечного. Короче говоря, слушал я это все не отрываясь.
Тем, кто ради атмосферы не готов поступиться комфортом, рекомендуется идти в заведение «У Вакано» — смесь салуна и советского ресторана: деревянные стены, кабаньи головы, фотографии бригады пивоваров образца 1905 года, хрустальные рюмки и официанты в белых рубашках. Народу — никого, пива еще больше, чем «На дне». В том числе — шедевральное темное «Барон Вакано». «Старая Самара», впрочем, тоже хороша. Главное — не вздумать заказать фирменное «Свиное колено» — все остальное в ресторане безупречно. Хотя, конечно, не дешево.
Для полноты впечатлений остается зайти в заводской магазин, торгующий помимо всего прочего многочисленными жигулевскими сувенирами — кружками, стаканами и даже полиэтиленовыми пакетами с ячменным колосом. Заодно можно познакомиться с колоритным поведением местных продавщиц. Когда я попытался открыть холодильник, взять оттуда всего-навсего бутылку воды и честно заплатить, продавщица рассказала мне следующую притчу:
— Молодой человек! Чтобы открыть дверь дома, вам нужен ключ. Чтобы открыть холодильник — нужен кассовый чек. Пока я вам его не пробью, даже и не думайте дергать.
Подобными тирадами, как выяснилось, многие самарские продавцы потчуют своих покупателей. Кроме сувениров в магазине лучше ничего не покупать — бутылочные «Жигули» не сравнятся с разливными.

Кроме пива

Собственно Жигули — это пустынные, поросшие лесом холмы на западном берегу Волги, напротив Самары. Выглядят они куда внушительнее, чем, скажем, Уральские горы в районе Екатеринбурга. У подножья гор расположены бесчисленные турбазы, дома отдыха и виллы состоятельных жителей Самары. Развлечения там вполне альпийские — лыжи, восхождения на жигулевские пики и чистейший горный воздух. Другое дело, что попасть туда иным способом, кроме излюбленного самарцами — пешком по льду, — проблематично. Волга здесь здорово разливается, мостов в округе Самары нет, поэтому с окончанием судоходного сезона доступ на тот берег закрывается и жизнь там замирает. Впрочем, и у безжизненных Жигулей вид завораживающий.
С легендарным автомобилем «жигули» в Самаре тоже все в порядке. Бизнесом, так или иначе связанным с близлежащим заводом, здесь занимаются многие. Но внешне городской автопарк никак не отличается от автопарков других городов. Обилие воблы бросается в глаза куда сильнее, чем обилие «жигулей». Я поинтересовался у самарской знакомой, почему вот уже сутки я топчу волжскую землю, а мне еще никто не предложил купить авто.
— Все не так просто! — сказала подруга. — Места надо знать и заранее договариваться. «Жигули» — это тебе не «Жигули» с воблой — на улице никто не предложит. Надо ехать в Тольятти — там можно и на завод сходить, попробовать договориться, и перекупщиков полно — продадут машину и сами перегонят от Тольятти до твоего подъезда.
Я тяжко вздохнул и перевел взгляд на молчаливые Жигулевские горы. Им-то, конечно, на все наплевать. МН

ГДЕ ПИТЬ СВЕЖЕЕ «ЖИГУЛЕВСКОЕ»

«На дне», «У Вакано» — Волжский пр-т, 4
«Гудков» — ул. Фрунзе, 91/37



Можно выйти?

25 ПРАВДИВЫХ РЕПЛИК НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Ложь уже давно стала частью этикета. Шефу никак не скажешь, что ушел в запой, а подруге — что уехал в Ниццу с другой. Своими уникальными наработками с тобой делятся отъявленные врали нашей редакции.

1. ПОСЛЕ НЕДЕЛИ ПРОГУЛОВ

— У меня случился острый приступ дромомании (патологического влечения к бродяжничеству). Я случайно оказался в Ялте без копейки денег. Там меня обнаружила украинская милиция, и до установления личности я находился в отделении, поэтому не мог в течение недели позвонить.

2. В ДЕНЬ РАСПЛАТЫ ЗА КВАРТИРУ

— Я бросил бумажник в пакет, когда возвращался из супермаркета, а упаковка с мясом прорвалась, и кровь попала в кошелек. Я оставил его в коридоре, а ночью собака съела все мои деньги. Хотите стейк?

3. ПРИ ОПОЗДАНИИ НА ДЕЛОВУЮ ВСТРЕЧУ

— Я вышел из дома вовремя! В подъезде меня остановила крупная группа «Свидетелей Иеговы». Они в течение получаса не давали пройти и совали мне в лицо поддельную расписку на пожертвование крупной суммы денег.

4. ПРИ ОПОЗДАНИИ НА СОБЕСЕДОВАНИЕ

— Садовники, озеленявшие Рижскую эстакаду, уронили мне на лобовое стекло большую ветвь Acer Tataricum. По причине холодной погоды не мог продолжать движение и вынужден был отправиться в автомобильный сервис-центр.

5. ПРИ ЖЕЛАНИИ ПОСВЯТИТЬ РАБОЧИЙ ДЕНЬ СЕКСУ

— Набери в нос немного теплой воды и, сдерживая чиханье, позвони начальству. У него ни на минуту не возникнет сомнений в том, что болезнь — не мнимая.

6. ПРИ ОТКАЗЕ ЕХАТЬ «КАТАТЬСЯ» С МОЛОДОЖЕНАМИ

— Извините, ребята, у меня квартира прямо над районным загсом, и каждые выходные с утра… сами понимаете. Боюсь, не удержусь и забросаю какую-нибудь пару яйцами.

7. С НАМЕРЕНИЕМ ПРОГУЛЯТЬ НЕСКОЛЬКО РАБОЧИХ ДНЕЙ

— Я стал свидетелем ограбления пожилого милиционера. Практически спас его от смерти. Теперь являюсь главным свидетелем, даю показания. Следователь говорит, еще раз пять вызовет.

8. С НАМЕРЕНИЕМ ПРОГУЛЯТЬ НЕСКОЛЬКО РАБОЧИХ ДНЕЙ

(тем, кто не любит врать вслух)

Купи в магазине икры минтая или летучей рыбы, размажь ее по открытым участкам тела. Через пять минут тебя выгонят к врачу, через 10 в офис вызовут санэпиднадзор.

9. ПРИ ОТКАЗЕ ОТ ПРИГЛАШЕНИЯ НА ОБЕД

— Извините ради бога. Я бы рад пойти, но, к сожалению, у меня уже запланировано важное дело — как раз на это время. Я должен помыть пол под холодильником. Вы же знаете, это делается так редко, я долго готовился.

10. ПРИ ОПОЗДАНИИ НА РАБОТУ

(если начальник — эстетически развитая личность)

— Я слушал «Адажио соль-минор» Альбинони за завтраком. Сначала долго плакал, а потом уснул на два часа.

11. ПРИ ПРОИГРЫШЕ ТЕНДЕРА

— Извините, шеф, я что-то погорячился с бизнес-планом.

12. ПРИ ОПОЗДАНИИ НА ВАЖНЫЙ СЕМИНАР МЕНЕДЖЕРОВ

— Пролетая через станцию Франкфурт-на-Майне и будучи голоден, в рассуждении чего бы покушать я не мог найти постной пищи, несмотря на пост. Мне пришлось выйти за ворота и отправиться в город, из-за чего я пропустил самолет и не явился вовремя на семинар менеджеров.

13. ПРИ ОТКАЗЕ ОТ ПОХОДА В РЕСТОРАН С НОВОЙ ЗНАКОМОЙ

— Вчера, возвращаясь после вечера, проведенного с вами, я был остановлен хулиганами. Они с дикими криками и матом набросились на меня с требованием снять верхнее платье. Я снял галоши, но это их не устроило и пришлось снять шубу. В настоящее время я сижу дома, не имея возможности выйти: у меня нет ни обуви, ни шубы.

14. ВО ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ В СУДЕ ПО ДЕЛУ О ВАНДАЛИЗМЕ

— Ежели ты живца или выползка на крючок сажаешь, то нешто он пойдет ко дну без грузила? Черт ли в нем, в живце-то, ежели поверху плавать будет! Окунь, щука, налим завсегда на донную идет, а которая ежели поверху плавает, то ту разве только шилишпер схватит, да и то редко... В нашей реке не живет шилишпер... Эта рыба простор любит.

15. ДЛЯ ЛЮБОГО СЛУЧАЯ

— Представляете, мне в зад, точнее, жене, въехали дэпээсники. Вышли и говорят: «Ты что же, сука, так тормозишь?» А сами с автоматами!

16. В ПРОЦЕССЕ БЕСЕДЫ С ВОДИТЕЛЕМ, КОТОРОМУ ВЪЕХАЛ В БАМПЕР

— Прикинь, брат: купил по дороге на работу новый альбом любимой группы, а в коробке — диск с записью голоса парикмахера Зверева! Прости, брат, сорвался — ногой топнул и прямо на газ попал… Не, ну надо так, а!

17. ПОСЛЕ ТОГО КАК УРОНИЛ В СПОРТЗАЛЕ ДИСК НА НОГУ ДЕВУШКЕ

— Извините ради бога, это у меня протез отвалился.

18. С НАМЕРЕНИЕМ ИЗБЕЖАТЬ КУННИЛИНГУСА

(в турпоходе)

— Лучше не надо: придется же расстегивать палатку, чтобы мне было куда деть ноги. Не могу же я после нескольких часов ходьбы сидеть в три погибели. Да и насекомые наверняка налетят.

19. С НАМЕРЕНИЕМ ИЗВИНИТЬСЯ ПЕРЕД НАЧАЛЬНИЦЕЙ, КОТОРУЮ ДВАЖДЫ ОБЛИЛ ВИНОМ НА ВЕЧЕРИНКЕ

— М-е-э-э-у-у-з-звните. Нчиво ссршно-ого. Прн-сс-с-те с-о-о-о-оль.

20. ОТКАЗ ОТ АБСОЛЮТНО НЕНУЖНОГО ТЕБЕ ПОДАРКА

Если тебе хватает на это внутренних резервов хамства, то отговорка может быть хоть такой: «Извини, но у меня есть нелепая странность: подарки дешевле $300 я не могу принять — у меня начинается страшный зуд в левой руке и идет кровь из заднего прохода. Врачи в недоумении».

21. С НАМЕРЕНИЕМ ПРОПУСТИТЬ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ НЕБЛИЗКОГО РОДСТВЕННИКА

Тут можно отделаться красочной большой открыткой примерно с таким текстом: «Поздравляю дорогого/ую … с днем рождения, а также поздравляю его (ее) родителей, успешно выполняющих предписанный им натурой план воспитания человеческого отпрыска, до двухлетнего возраста не умеющего ходить и затем со временем начинающего крушить все вокруг…» Финал послания продумай сам.

22. С НАМЕРЕНИЕМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЕКСА, СОХРАНИВ ЛИЦО

— Любимая, может, завтра? Боюсь, у меня уреаплазма сломалась.

23. ПРИ ОПОЗДАНИИ НА ГАЛА-УЖИН

— Уже перед выходом обнаружил, что у меня разорван карман в смокинге. Пришлось его срочно зашивать, чтобы не посрамить имидж компании.

24. ИЗВИНЕНИЕ ПЕРЕД ПОДРУГОЙ, КОТОРАЯ НЕ МОГЛА ДО ТЕБЯ ДОЗВОНИТЬСЯ

— Извини, я в Перми. Тут какие-то аномалии со связью.

25. ИЗВИНЕНИЕ ПЕРЕД ПОДРУГОЙ, КОТОРАЯ ЗАСТУКАЛА ТЕБЯ С ДРУГОЙ

Лучше всего отправить sms'ку: «Все, что ты видела — неправда». МН

ФОТО: VOLLER-ERNST/VOSTOCK PHOTO, IMAGE BANK, HULTON ARCHIVE/FOTOBANK.COM

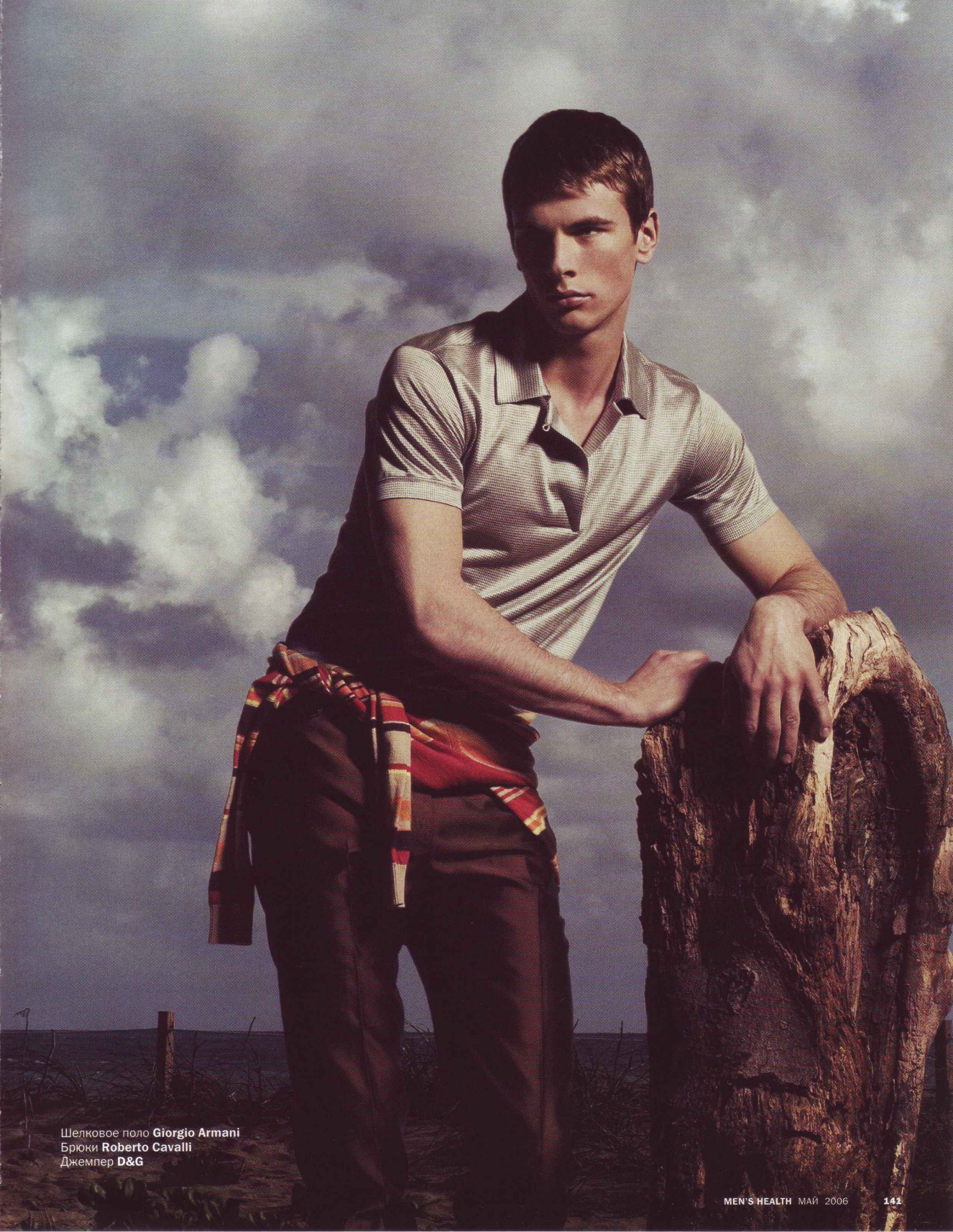
Грозный час

Наверняка в мае ты окажешься на морском побережье. И скорее всего, без грозы не обойдется. Встреть ее как подобает мужчине — при полном параде.

Фотограф: **Marcelo Cappizano**
Стиль: **Luca Stefanelli**
Модели: **Samuele Riva, Brian Janikic @ Beatrice (Milano)**
Макияж и прически: **Arianna Cattarin @ Atomo management**
Продюсер съемки: **Sahib**

Жилет из кожи **Ermenegildo Zegna**
Хлопковая рубашка **D&G**
Брюки из хлопка с шелком **BOSS Black**
Ремень **Ermenegildo Zegna**

Пиджак **Prada**
Шелковая рубашка **Prada**
Брюки **CoStume National**



Шелковое поло **Giorgio Armani**
Брюки **Roberto Cavalli**
Джемпер **D&G**

Пиджак и рубашка **Dolce & Gabbana**

Замшевый пиджак **Gianfranco Ferre**
Рубашка и брюки **Burberry Prorsum**
Ботинки из кожи рептилий **Gianfranco Ferre**

Куртка из кожи кабана
на молнии **Giorgio Armani**
Поло из хлопка **Ermenegildo Zegna**
Джинсы **Gas**
Шарф, завязанный как пояс, **D&G**

Пиджак **Gianfranco Ferre**
Рубашка **Sisley**
Джинсы **Dolce & Gabbana**
Ботинки **BKT by Filanto**

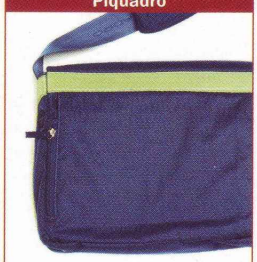
Аналоговый носитель

Вся эта кладь, естественно, ручная. Много туда не положишь, но самое необходимое поместится. Главное — правильно подобрать сумку под стиль одежды. Сам понимаешь, портфель со спортивным костюмом смотрится так себе.

Фото: **Алексей Трясков**
Визажист: **Ольга Попова**
Модель: **Валентин Смирнов (Modus Vivendis)**

Рубашка **Diesel**
Джинсы, ремень **Wrangler**
Кроссовки **Reebok**

Piquadro



Куртка **Lindberg**
Футболка **Trussardi**
Джинсы **Gieves**
Кроссовки **VS**

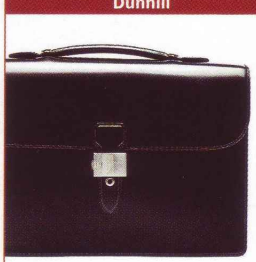
Burberry London

Куртка **BOSS Orange**
Футболка **Wrangler**
Джинсы **Diesel**
Ботинки **Tod's**

Dr.Koffer

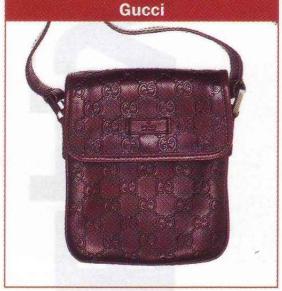
Рубашка **Rykiel Homme**
Брюки **Dolce & Gabbana**
Ремень **Ermenegildo Zegna**
Ботинки **Gucci**

Dunhill



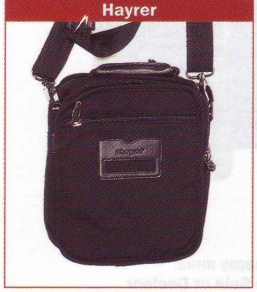
Костюм **Gieves**
Рубашка **Z Zegna**
Галстук **Luciano Barbera**
Ботинки **Gucci**
Ремень **Windsor**

Gucci



Шелковая рубашка **Z Zegna**
Хлопковый джемпер **Lindberg**
Джинсы **Patrizia Pepe**
Ремень **Diesel**
Кроссовки **BOSS Orange**

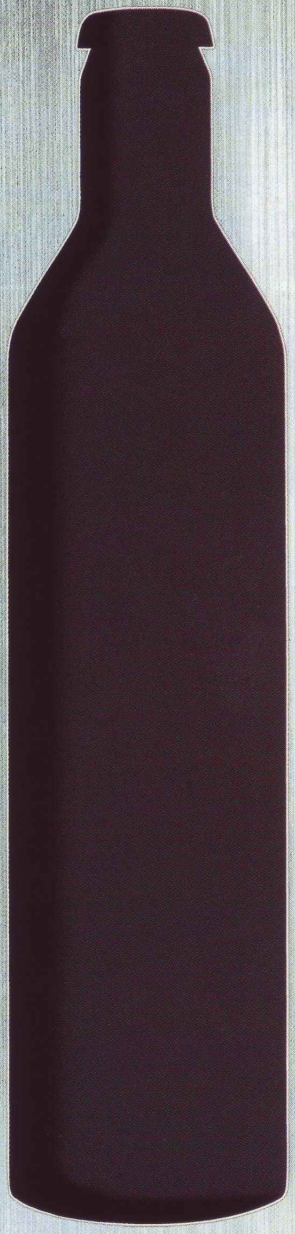
Hayrer



Толстовка с капюшоном
и футболка **Prada Sport**
Спортивные брюки с джинсовым поясом **Dolce & Gabbana**
Кроссовки **Nike**

PROVOCATION?

ПРОВОКАЦИЯ?



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА РЕЗКО ОБОСТРЯЕТ ВАШИ ЧУВСТВА

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ЖИЗНЬ ЗОВЕТ

НЕДУРНО ПАХНЕТ

Сверху вниз:
Le Soin от **Decleor**
Le Male от **Jean Paul Gaultier**
Burberry
Sport For Men от **Jil Sander**
Del Mar от **Baldessarini**
Anti-freeze от **Nickel**
Jasper Conran

Deo Blan от **Menard**

Если вдуматься, дезодоранты и антиперспиранты — это, в общем-то, те же «средства самозащиты», только защищаешь ты ими окружающих от себя. Это нормально, ведь в жаркие летние дни каждый из нас может стать грозным биологическим оружием.

Выбор формы защиты — дело твое, но важно разобраться, что именно ты выбираешь. Например, современный дезодорант по сути своей должен защищать круглые сутки, даже если ты в смокинге гуляешь по барханам. Неприятный запах он действительно нейтрализует, а от пота не избавляет, так что поднять руку, чтобы послать воздушный поцелуй, будет неудобно.

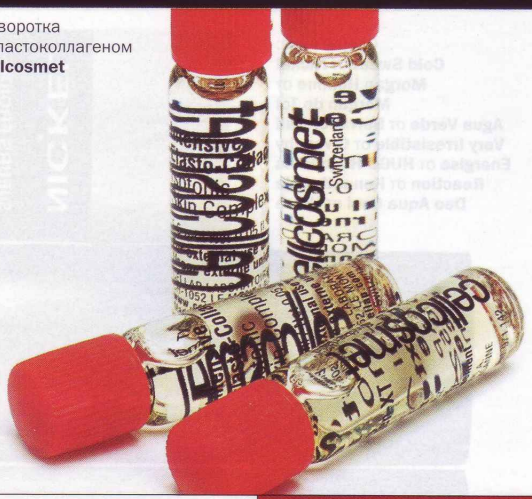
Если нужна сухость, выбирай именно антиперспиранты. Они временно блокируют работу потовых желез и не заставят тебя краснеть даже на романтической прогулке по пустыне. Однако антиперспиранты не стоит использовать при занятиях спортом или долгой физической нагрузке. Это вредно для здоровья, так как кожа должна дышать.

Вывод: приобрети обе версии. На тренировку дезодорируйся, а на работу и свидания прихватывай антиперспирант — так и поту будет доступ перекрыт, и аромат туалетной воды выйдет на первый план, что немаловажно.

Сверху вниз:
Cold Sweat от **Nickel**
Morgan Homme от **Morgan de Toi**
Agua Verde от **Salvador Dali**
Very Irresistible от **Givenchy**
Energise от **HUGO Hugo Boss**
Reaction от **Kenneth Cole**
Deo Aqua Cool от **Nivea**

Солнцезащитный карандаш для губ и век и крем для тела от **Clinique**

Сыворотка с эластоколлагеном **Cellcosmet**



Увлажняющее молочко Hydra+ для всех типов кожи от **RoC**

Противовозрастное масло для загара **Jeanne Piaubert**

Крем для тела для красивого загара и гель-защита для области вокруг глаз Sun Perfomance от **Estee Lauder**

ПРОТИВ КРАСНЫХ

На пляже иногда можно сгореть и от солнца, и от стыда. Чтобы избежать ожогов, лучше всего выбрать что-нибудь из этих средств. Так и кожа останется в порядке, и не стыдно будет за бесцельно упущенное время.

Защитный крем для волос **J.F.Lazartigue**

Крем-гель Power Youth и эмульсия Power Youth Eye восполняют запасы клеточной энергии от **Givenchy**

Защитный карандаш для чувствительных участков кожи и солнцезащитный крем для лица от **Payot**

Солнцезащитный крем для занятий спортом от **Clarins**

Солнцезащитный крем Dior Bronze от **Dior**, придающий мягкий бронзовый загар

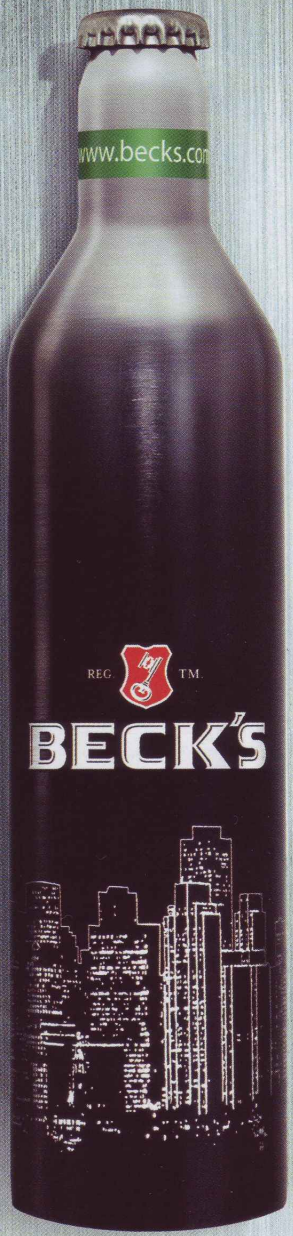
Спрей от **Biotherm** — песок и соль не прилипают

Солнцезащитные средства от **Nickel, Thalgo, Valmont**

РЕКЛАМИРУЕТСЯ ПРЕПАРАТ ВИТАЛЬНЫЙ ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

REVOLUTION

РЕВОЛЮЦИЯ!



ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ЖИЗНЬ ЗОВЕТ

ПЕЧАЛЬНЫЙ ПОЛУФИНАЛ

7 необычных оргазмов

Считается, что для скорейшего достижения девушкой оргазма нужно изо всех сил что-нибудь теребить или тереть. Судя по письмам наших читателей и читательниц, путь к оргазму иногда бывает куда более тернист.

Фото: **Тарас Маляревич**

1 **«Оргазм у меня наступает только в одном случае — если, чувствуя, что я уже распалена до предела, я соскочу с кровати и с силой ударюсь задом об пол. Поэтому каждый раз передо мной стоит дилемма — до смерти напугать партнера или остаться без оргазма».**

ЧТО ДЕЛАТЬ? Конкретно в таком случае остается только показать себя джентльменом и позволить подруге биться чем угодно обо что угодно сколько ей заблагорассудится. А вообще помни, что женский организм — это запутанный клубок нервов. Никогда не знаешь, что произойдет, если ты дернешь за ту или иную ниточку. Поскольку, в отличие от тебя, ее оргазм далеко не всегда завязан на половых органах, остается только экспериментировать. Пусть почаще мастурбирует в твоем присутствии, а ты тщательно конспектируй увиденное и используй в дальнейшем.

2 **«Моя девушка недавно призналась, что испытывает оргазм только от мастурбации, все другие способы не действуют. Что мне делать, чтобы доставить ей оргазм другим способом?»**

ЧТО ДЕЛАТЬ? Во-первых, стоит лишний раз порадоваться честности девушки. Такая ситуация справедлива для многих, но не все готовы в этом признаться. Во-вторых, подумай — тебе оно надо? Многие пары вполне довольны подобным раскладом: она мастурбирует, а он совершает аккуратную пенетрацию, и каждый доволен друг другом.

3 **«Я могу кончить только в одной позе — стоя опираясь на стену, когда мой партнер входит в меня сзади. Все попытки отойти от канона не приводят ни к каким результатам».**

ЧТО ДЕЛАТЬ? Изо дня в день заканчивать день стоя в углу надоест любому. К счастью, за хороший секс девушка готова простить отсутствие оргазма. Ей совсем не обязательно испытывать его при каждой вашей встрече. Главное — постарайся не сачковать в других позах и дать ей все, кроме самого главного. Но по выходным и праздничным дням тебе уже не отвертеться.

СИНДРОМ ЗАКОДИРОВАННЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ

Большинство описанных проблем происходит именно из-за этого неприятного недуга. Предположим, в детстве старший брат заставлял твою подругу смотреть фильм «Рембо: первая кровь». В подростковые годы она много мастурбировала, но не смогла достичь оргазма, пока брат не подсунул ей винтажное порно с Сильвестером Сталлоне. Вкупе с настенными плакатами брата мы имеем сформировавшийся сексуальный код. Теперь, если ты не боксер, не афганец или не итальянец, ты не вызовешь у нее сексуального желания, а если и вызовешь, то доведешь ее до оргазма только мастурбируя под порнофильм.

ЧТО ДЕЛАТЬ? В более благоприятном случае сексуальный код сослужит тебе неплохую службу — угаданные детские переживания, яркие сексуальные образы могут увеличить ощущения при оргазме в разы. Правда, это вряд ли достижимо в первые месяцы общения — ты должен знать девушку как облупленную и постоянно экспериментировать — зачастую она понятия не имеет о наличии у себя сексуальных кодов и лишь подсознательно стремится к их воспроизведению.

4 **«Во время оргазма моя девушка начинает как-то странно подвывать, после чего падает мне на плечо в слезах. Меня это здорово смущает».**

ЧТО ДЕЛАТЬ? Слезы, потеря сознания, сведенные ноги и тому подобные побочные реакции — признак полного расслабления, по-настоящему сильного ощущения. В свою очередь, это означает, что твоя подруга — вполне сформировавшийся в сексуальном плане субъект. Держись, она тебя такому научит, о чем ты даже не мечтал.

5 «Моя подруга просто помешана на оргазмах. Своих собственных. Поэтому она всеми возможными способами оттягивает мой оргазм, заставляя меня работать, как швейная машинка. Здорово, конечно, доставлять удовольствие своей девушке, но я занимаюсь сексом не только из альтруистических соображений».

ЧТО ДЕЛАТЬ? Можешь пойти ва-банк и здорово напугать подругу. Расскажи ей, что у мужчин, которые слишком долго оттягивают собственный оргазм, возникают нешуточные воспаления простаты и семенников, и все ваши эксперименты могут в один прекрасный день закончиться. Навсегда. Она наверняка испугается и пожалеет тебя. Кстати, это чистая правда.

6 «Я с долей зависти слушаю разговоры других девушек о том, что им не всегда легко достичь оргазма. Если мужчина мне нравится, я вполне могу кончить, целуясь с ним на эскалаторе в метро».

ЧТО ДЕЛАТЬ? Тебе можно только позавидовать — всего 2% девушек обладают подобной гиперчувствительностью. Пореже катайся на метро и помни — целоваться в общественных местах неприлично. МН

СВЕРХУ ВИДНО ВСЁ

Найти себя — задача не из легких. У многих на подобные поиски полжизни уходит. А все потому, что эти люди просто не ведают о существовании GPS.

За нами постоянно следят. Причем оттуда — из космоса, с помощью летающих объектов. 24 искусственных спутника, кружащих по околоземной орбите и образующих систему глобального местоопределения (Global Positioning System), круглосуточно ощупывают всю поверхность планеты, а потому почти наверняка знают, где ты находишься в данный момент. А если что — напомнят и тебе. Надо только на связь с ними выйти. С помощью GPS-навигатора.

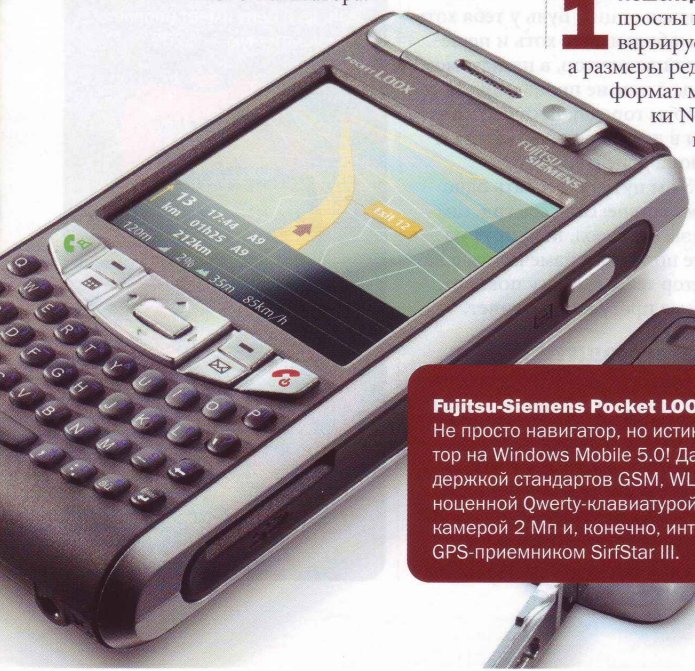
А где же я?

Принимая сигнал всего от трех спутников, простейший навигатор сможет определить свои (а стало быть, и твои) координаты на плоскости с точностью до 50 м. Попадая в зону видимости четырех спутников, ты получишь данные и о том, на какой высоте находишься. В дальнейшем логика работы навигатора сохраняется: чем больше спутников он «видит», тем точнее может определить координаты. Абсолютное большинство современных приборов — 12-канальные. То есть могут одновременно принимать сигнал сразу от дюжины спутников и сообщать свое местоположение с точностью до 1-2 м. Если, конечно, им не помешают высотные здания или густые кроны деревьев.

Возможны варианты

Все GPS-навигаторы можно условно разделить на четыре группы.

1 Пешеходные — наиболее просты и компактны. Вес варьируется от 80 до 250 г, а размеры редко превышают формат мобильной старушки Nokia 3310. Именно пешеходные варианты можно считать классикой в плане функционального наполнения. Те, что попроще и подешевле (от $140), деятельностью не блещут. В базовый набор их умений входят определение местоположения, запись траектории пройденного пути с возможностью делать на нем отметки, измерение скорости движения и подсчет пройденного расстояния. Кроме того, в комплекте имеются электронные компас и высотомер, работа которых, как правило, оставляет желать лучшего. С повышением цены (до $500) растет и качество. Экран становится цветным, а функциональный багаж обогащается магнитным компасом, барометрическим высотомером, поддержкой картографии и прочими полезностями, разговор о которых особый.



Fujitsu-Siemens Pocket LOOX T830
Не просто навигатор, но истинный коммуникатор на Windows Mobile 5.0! Да еще и с поддержкой стандартов GSM, WLAN и UMTS, полноценной Qwerty-клавиатурой, Bluetooth, Wi-Fi, камерой 2 Мп и, конечно, интегрированным GPS-приемником SirfStar III.

Garmin GPSMAP 76CSx
Пешеходный навигатор, разработанный специально для всех, кто время от времени любит прогуляться по воде. К стандартному для этих приборов уровню водонепроницаемости IPX7 (30 минут на глубине 1 м) тут добавлена полная непотопляемость. Навигатор работает на базе нового чипсета SirfStar III и с удовольствием читает карты памяти microSD.

2 **Автомобильные** навигаторы солиднее пешеходных по всем показателям. И экран у них большой, и картографию они поддерживают в обязательном порядке, и антенну выносную для более уверенного приема имеют, и стоят соответственно дороже (до $800, а иногда и больше).

3 **Стационарные** приборы, устанавливаемые на катерах и яхтах, можно отнести скорее к профессиональной, чем к потребительской технике. Эти монстры навигации легко объединяются в GPS-системы и нередко сливаются в единое целое с рыбопоисковыми эхолотами.

4 **GPS-приемники**, работающие только в тандеме с КПК или ноутбуком, радуют прежде всего своей стоимостью. Так, цена универсального GPS-приемника JJ-Connect составляет всего $65, причем подключить его можно через стандартный USB-разъем. А миниатюрный Garmin cfQue 1620 и вовсе вставляется в слот для карт CompactFlash. Кроме того, многие GPS-приемники совсем не требуют физического подключения, поскольку передают свой навигаторский сигнал через Bluetooth.

Не пропадешь

Основные потребители GPS — туристы, охотники и прочие путешественники. Несмотря на относительную точность показаний, полезность навигатора в условиях полного отсутствия ориентиров на местности переоценить сложно. Он тебе и Север с Югом найдет, и точное твое положение на карте покажет, и к поселку из леса кратчайшим путем выведет. Впрочем, если в походах ты бываешь не часто, навигатор и другими функциями сумеет развлечь.

Garmin GPSMAP 276C
В Европе этот навигатор именуется морским, а в России, стране с широкой душой, он приглянулся автовладельцам и очень быстро стал «хитом продаж». Емкость путевого журнала — 15 треков по 10 000 точек, емкость литий-ионного аккумулятора — 15 часов.

По злачным местам

Вот, например, поддержка картографии. Во всех отношениях приятная опция. Будь у тебя хоть автомобильный, а хоть и пешеходный навигатор, в незнакомом городе с ним не пропадешь. И если карты городов России выполнены в лучшем случае на троечку, по Европе и Америке с GPS'ом путешествовать одно удовольствие: сам себе гид, сам себе экскурсовод. Маршрут на карте по точкам намечаешь, а навигатор тебе и дорогу покажет, и время прогулки прикинет.

Не проходите мимо

Дорожные отметки, кстати, можно и без карты с успехом использовать. Достаточно однажды ввести в память прибора координаты какой-нибудь точки, и он будет помнить их сколько пожелаешь. Рыбаки таким образом лунку рыбоносную на середине озера помечают, чтобы на следующий год знать, где лед бурить. А ты можешь продуктовый магазин пометить и команду навигатору дать, чтобы он тебе напомнил молока купить, когда ты, скажем, в 50 м от магазина окажешься.

Солнце еще высоко

Следующая прекрасная опция — определение времени восхода и заката. Обнаружить ее можно не во всех, но во многих навигаторах. Например, в аппарате Magellan SportTrak Pro. Каждый, кому хоть раз доводилось рыскать по ночному лесу в поисках дров для костра (особенно в южных областях, где солнце садится весьма стремительно), был бы счастлив заиметь такой прибор.

Метры в квадрате

Другая полезная функция — вычисление очерченной площа-

Garmin GVN-51
Если ты являешься счастливым обладателем автомобиля со встроенным телевизором, GPS- или DVD-системой, эта черная коробочка придется очень кстати. Ведь все, чего не хватает этому навигатору, — экран.

Magellan eXplorist 100
Один из простейших навигаторов на рынке. Картографию не поддерживает, барометрическим высотомером похвастаться не может. Даже подсветки экрана и той нет. Зато в путевом журнале может хранить три трека по 2000 точек каждый, да и цену имеет вполне демократичную — $200.

ди — отличает простой и недорогой прибор JJ-Connect Navigator 100 (у других производителей эта функция встречается только в более сложных и дорогих моделях). Обойтись без этой опции при определении общей площади собственного островка в Тихом океане просто нереально. Ну и дачный участок измерить тоже можно, если что.

Ты гонишь!

Признанный лидер в области GPS-навигации, компания Garmin, о своих клиентах тоже не забывает. Навигатор ForeRunner 305 создан специально для любителей пробежек на свежем воздухе. Он не только сожженные тобой калории сосчитает, но и виртуальным противником, если попросишь, может побыть. А кроме того, будет неустанно контролировать твою скорость и просигнализирует о том, что запланированное расстояние ты уже пробежал. МН

КАЧЕСТВЕННЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ

Приборов с одинаковым набором функций на рынке превеликое множество. Поэтому при выборе своего GPS-проводника не забудь обратить внимание на эти показатели:

- **Продолжительность работы** Как и в случае с объемом памяти, чем больше, тем лучше. Учти одно — данные производителя обычно завышены на 15-20%.
- **Объем встроенной памяти** Принципиален только для навигаторов с поддержкой картографии — подробная карта большого города может весить до 6 Мб. Так что, чем больше в приборе памяти, тем лучше. Совсем хорошо, если в навигаторе имеется слот для карт памяти. Например, новые навигаторы от Garmin eTrex Legend Cx и GPSMAP 60CSx поддерживают карты microSD объемом до 512 Мб.
- **Количество точек в треке** Трек — это пройденный тобой путь. Навигатор запоминает его по точкам, которые отмечаются через определенное расстояние (допустим, через каждые 100 м), или по прошествии определенного количества времени (например, каждые 10 минут). Чем больше точек, тем длиннее будет запомненный трек.
- **Возможность подключения к компьютеру** У навигаторов с картографией эта опция присутствует, как говорится, по умолчанию. Остальным она пригодится для перенесения треков на карту. Которую, кстати, можно просто отсканировать и привязать к координатам с помощью программы OziExplorer.
- **Возможность использования аксессуаров** Хорошо, если твой навигатор не воспротивится питанию от прикуривателя, подсоединению внешней антенны и удобному креплению на приборной доске автомобиля и руле велосипеда.

Предлагаемые услуги

·Предоставляется сервис Butler, (Presidental Suit)
·Встреча при заезде, процедура оформления регистрации производится в номерах
·Во время регистрации гостям предлагаются алкогольные напитки из бара
·Предоставляется информация об отеле
·Во время всего периода проживания в отеле, в номера доставляются ежедневные газеты (местная пресса)
·Во время всего срока проживания в отеле все пожелания гостей выполняются Butler
·Процедура выезда из отеля тоже оформляется в индивидуальном порядке
·Полный мини бар, (обновляется ежедневно)
·Местные и импортные алкогольные напитки / (Presidental Suit)
·Де люкс корзинка с фруктами и орешки (обновляется ежедневно) / (Presidental Suit)
·Услуги Butler сервиса предоставляются с 08.00 до 24.00 часов (Presidental Suit)
·Вечером услуги Turndown
·При бронировании ресторанов "А ля карт" в первую очередь
·Предоставляется автомобиль с шофером (Presidental Suit)
·Личное бунгало на пляже (Presidental Suit)
·Бесплатные услуги прачечной (Presidental Suit)
·24 часа сервис в номер (Presidental Suit)

Presidental Suit: Имеется два президенских люкса с видом на море и сад.
Президентский Suit с видом на сад: 3 стандартных комнаты (ванная+туалет), 1 большая спальная комната (джакузи, сауна, душ), 1 комната для няни, большая гостиная, столовая и кухня (500 кв. метров), во всех комнатах есть ТВ.
Президентский Suit с видом на море: 2 стандартные комнаты (ванная+туалет), 1 большая спальная комната (джакузи, сауна, душ), 1 комната для няни (душ+туалет), большая гостиная, столовая и кухня (500 кв. метров). во всех комнатах есть ТВ.
De Luxe Suit (12 номеров): Номера De Luxe Suit состоят из спальной с двухместной кроватью и ванной комнаты (душ+ванная), двух туалетов, большой гостиной, во всех комнатах есть ТВ , расчитаны для проживания максимум 5 человек, имеют площадь 82,5 кв. метра.

Лиц. 0000100, выдана МЭРиРФ, услуги сертифицированы

Fantasia HOTEL DE LUXE KEMER

www.fantasia.com.tr

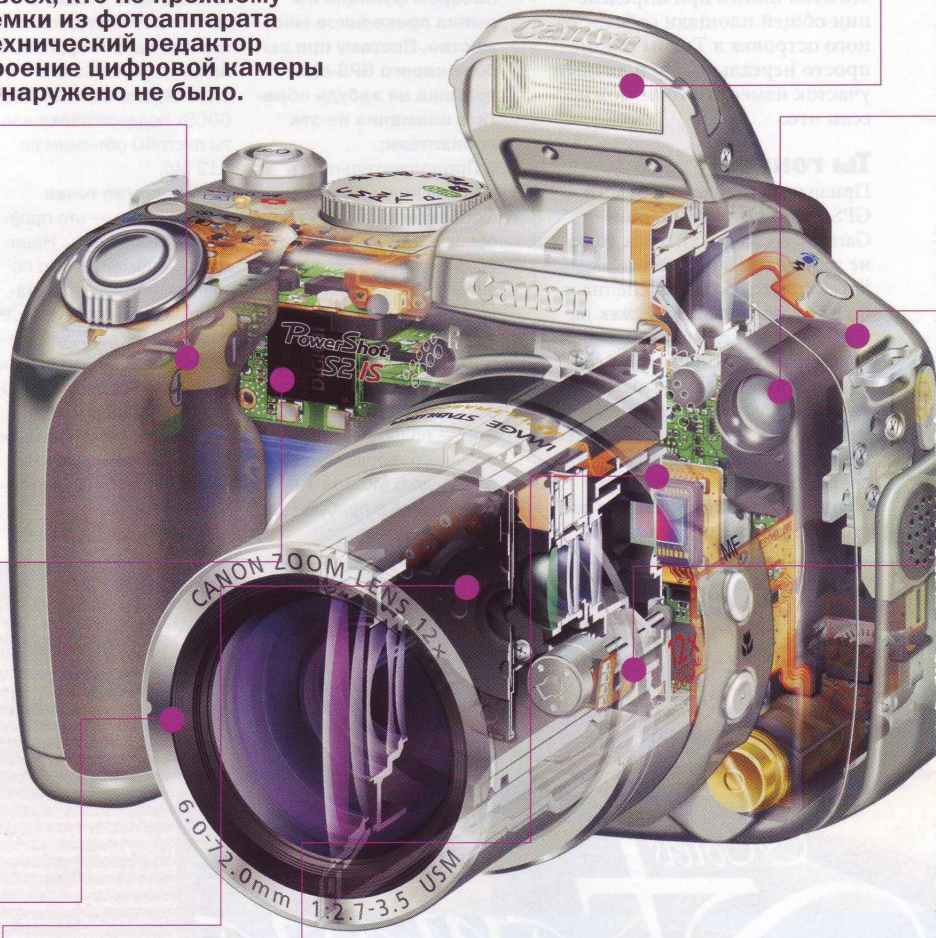
тел. 741 3333
www.teztour.com

TEZ tour

КАМЕРНЫЙ ОРКЕСТР

Спешим разочаровать всех, кто по-прежнему верит, что в момент съемки из фотоаппарата вылетает птица. Наш технический редактор досконально изучил строение цифровой камеры — мест гнездования обнаружено не было.

Питание Может осуществляться от обычных «пальчиковых» элементов или собственного аккумулятора. Первый вариант многим нравится больше: лишний комплект батареек легко помещается в карман, а найти свободную розетку для подзарядки аккумулятора в живописном сосновом бору бывает затруднительно. Однако на деле собственная батарея обычно и вес имеет меньше, и заряд держит дольше даже самых прославленных «пальчиков».



Процессор Мозг любого цифрового аппарата. Под его контролем находятся и определение баланса белого цвета, и установка подходящих диафрагмы и выдержки, и устранение эффекта красных глаз, и сохранение кадра на карте памяти. Для кусочка кремния размером с рублевую монету (чем, условно говоря, и является процессор), согласись, неплохо.

Объектив В большинстве любительских камер объектив — решение окончательное и замене не подлежит. Одной из основных его характеристик является кратность оптического Zoom'а. В отличие от Zoom'а цифрового, когда центральная часть изображения вырезается и растягивается до полного кадра, оптический не влечет за собой ухудшения качества картинки.

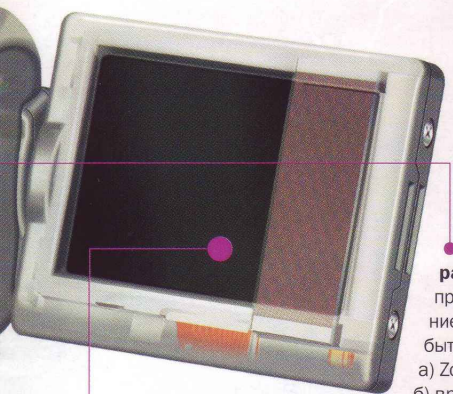
Затвор Открывается на время установленной выдержки, чтобы пропустить на матрицу то или иное количество света. По правде сказать, подобный механический рудимент сохранился не во многих цифровиках. В разговоре о «цифре» куда уместнее упомянуть не механический, а электронный затвор. Его задача — «спрятать» кадр в недоступной для света области памяти сразу после окончания времени выдержки, которое контролируется лишь электрическими импульсами.

Сенсор Цифровой аналог пленки являет собой так называемый прибор с зарядовой связью — ПЗС-матрицу. Если представить поток света в виде дождя из фотонов, то матрица — что-то типа формы с ячейками для льда, которую выставили под этот дождь. Световой поток заполняет эти ячейки (пиксели), превращается в напряжение и считывается фотоприемником. Сделать выбор в пользу той или иной матрицы тебе позволит сочетание двух характеристик — ее разрешения и физического размера. Разрешение, то есть количество входящих в состав матрицы пикселей, прямо пропорционально качеству, точности цветопередачи и максимальному размеру получаемых изображений. При этом две равных в количестве пикселей фотокамеры могут иметь разные по размеру матрицы. А значит, и площадь одного пикселя в них будет отличаться. У камеры с большей матрицей светочувствительность выше, а количество шумов — меньше. При этом, правда, и стоить она будет дороже.

Вспышка Встроенное освещение в любительской «цифре» — элемент обязательный. То ли дело — выносная, дополнительная вспышка. На возможность ее подключения тебе укажет наличие на корпусе аппарата специального разъема, именуемого «горячий башмак». Встречается он все больше на дорогих, массивных камерах, зато возможности съемки расширяет значительно. Другая занимательная опция — инфракрасная подсветка, позволяющая камере лучше сфокусироваться в условиях плохого освещения.

Видоискатель Наряду с цифровым видоискателем, выдающим изображение прямо на дисплей фотоаппарата, в некоторых камерах присутствует дополнительный — оптический. Питания он не требует и батарейку зазря не жрет. Однако и кадр целиком не показывает. Максимум — 90%. Да к тому же, как правило, смещен относительно оптической оси объектива, из-за чего нередко страдает точность фокусировки.

Корпус В плюсы фотоаппаратного тела можно записать: легкость, ударопрочность и эргономичность. Расставить аппарату оценки по этим показателям ты сможешь самостоятельно. Достаточно пару минут покрутить его в руках.



Стабилизатор изображения Его задача — предотвратить смазывание кадра, которое может быть вызвано большими:
а) Zoom'ом,
б) временем выдержки,
в) похмельем у фотографа.
В общем, всякий раз, когда твоя рука захочет самовольно дернуться и испортить кадр, датчик микроперемещений даст команду стабилизатору, и тот произведет небольшое изменение в оптической схеме. Например, сдвинет одну из линз. Но это стабилизатор оптический. А встречаются и цифровые. В этом случае за полный кадр выдается лишь его фрагмент, который при встряске цепляется за снимаемый объект и перемещается относительно матрицы,оставляя снимаемое изображение видимо неподвижным.

Дисплей Основное средство для общения между «цифрой» и ее владельцем. На LCD выводится информация о настройках камеры и режиме съемки. Его же можно использовать в качестве видоискателя и экрана для просмотра отснятого материала. Однако включать слишком часто не советуем — батарейку, зараза, разряжает быстро. При выборе камеры обращай внимание на размер диагонали и число пикселей в разрешении дисплея. И того и другого должно быть много.

Благодарим компанию Canon за помощь в подготовке материала

колонки серии
I-TRIGUE™
наслаждение звуком в каждой детали...

Creative I-Trigue 3800 ir

CREATIVE®

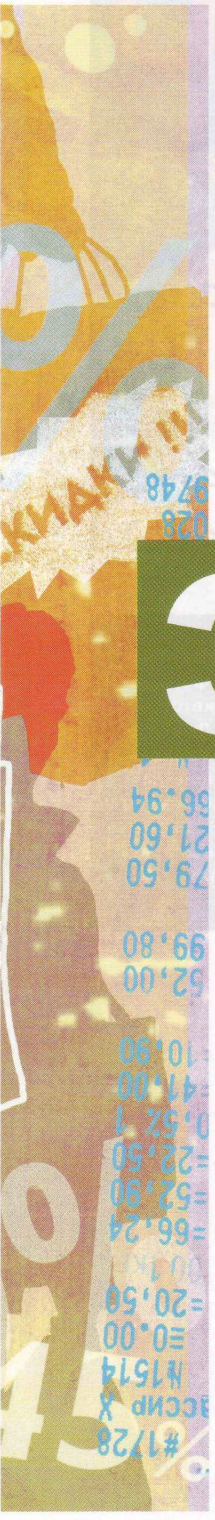
© Creative Technology Ltd. Логотип Creative, I-TRIGUE и другие знаки являются торговыми марками или зарегистрированными торговыми марками Creative Technology Ltd. Все прочие названные знаки являются торговыми марками или зарегистрированными торговыми марками соответствующих владельцев.

Creative Labs Sp. z o.o.
www.creative.ru

Poland, 02-708 Warsaw, ul. Bzowa 21 e-mail: info@creative.pl
Служба технической поддержки:
тел.: +353 1 8066967; e-mail: support@europe.creative.com
Дистрибьютеры:
• **Алион**, тел: +7 495 727 1818 • **Евклид**, тел: +7 812 702 4300
• **ELKO**, тел: +7 495 234 2845 • **ЭЛСТ**, тел: +7 495 728 4060
• **RSI**, тел: +7 495 514 1419 • **Merlion**, тел: +7 495 787 4999 / 780 3266 / 744 0333 / 777 9779 / 739 0959

МЕГА
МАРКЕТ
SALE
SALE
=66,24
=52,90
=22,50
0,5% 1
41,00
10,90
=52,00
=99,80
=79,50
=21,60
=566.94
acca № 4
=450.06
-60%

ОБЩЕСТВО БЕЗДОННОЙ КОРЗИНЫ



Этот текст полагалось бы разместить под рубрикой «Здоровье». С другой стороны, описанный нами синдром начинается с самого обычного стресса. Поэтому пока ты еще в добром здравии, не забудь проверить себя — на всякий случай.

Текст: **Андрей Прокофьев;** иллюстрации: **Дмитрий Мокшин**

Анамнез

Давно прошли те времена, когда несчастные жены нуворишей плакали и падали в обморок при виде необъятных залов, набитых товарами народного потребления. Сейчас все по-другому. В гипермаркеты ездят целыми семьями, отводят под это выходные: очумевшие дети, перепачканные шоколадом, крепко сжимают в руках игрушки из пластика, озабоченные женские лица мелькают между полками, плотные тела мужчин обтянуты спортивными костюмами, в карманах побрякивают ключи от автомобиля «опель» 1996 года — устойчивая основа социальной ячейки. Ежедневно через торговые залы проходят сотни тысяч таких семей, при этом они и не подозревают, что находятся на грани тяжелого психического расстройства.

Гипермаркеты образовали вокруг наших городов круговую линию помощнее Маннергейма и даже Великой Китайской стены. Они затягивают в себя всех, кто, может быть, и имел благородную цель попасть в театр или съездить на кладбище, да не удержался перед соблазном — заскочить на секундочку, купить только влажные салфетки с ароматом хвои. Ожидать такого человека на улице бессмысленно. Отправляйся домой — твой спутник вернется лишь к вечеру, нагруженный под завязку, злой и совершенно без сил.

Таковы признаки тяжелейшего стресса, который все мы получаем после похода в гипермаркет.

Схема стрессов

Шопинг — это в любом случае стресс, но шопинг в гипермаркете — это стресс самый тяжелый, системный, который невозможно быстро снять. Рядом с гипермаркетом обычно не бывает милых кафе, где можно пропустить стаканчик и поболтать, там нет театров, там нет, наконец, красивых домов или радующих глаз парочек на бульварах. Там нет скверов, поэтому на зелень можно полюбоваться только в овощном отделе.

Известно, что кроме маркетологов, НЛП-программистов, рекламистов и психологов над организацией и оборудованием моллов работают специалисты по так называемому черно-

СТАДИИ ПРИОБРЕТЕНИЯ МОЛЛОМАНИИ

1. **Когнитивный диссонанс** Противоречие между необходимостью и желанием.
2. **Парадокс Розенберга** Люди испытывают наибольшее удовольствие, покупая то, что им на самом деле не очень нужно.
3. **Шопингомания** Зависимость, сродни наркотической, выражается в навязчивом желании покупать вещи и обладать рекламируемым объектом.
4. **Молломания** Высшая ступень шопингомании, когда желанию покупать подчиняется вся остальная жизнь.

му фэн-шуй. Они оборудуют пространство таким образом, чтобы человек не мог оттуда легко выбраться и проводил там как можно больше времени. И вот что его подстерегает:

- Пробки на подъезде и проблемы с парковкой.
- Очередь на упаковку сумок в пакеты.
- Тяжелый шумовой стресс.
- Риск падения товара из-под потолка на голову.
- Стресс толпы.

Самый известный исследователь феномена гипермаркетов — американец Джеймс Твитчелл. Он написал большой и очень умный труд «Введи меня в искушение». Цивилизацию гипермаркетов он называет там Моллкондо.

- Истерия приобретения ненужных дешевых товаров.
- Интоксикация и аллергия от запахов.
- Переохлаждение в мясном и молочном рядах.
- Стресс потери (наверняка кто-то кого-нибудь потеряет).
- Очередь в кассу.
- Неожиданно высокие расходы.
- Неправильное питание на этаже фаст-фудов.

Со временем люди, снимающие стресс в моллах, вполне могут присоединиться к огромной группе психически нездоровых людей, страдающих синдромом компульсивного шопинга — это заболевание не легче страсти к азартным играм. Для лечения требуются месяцы медикаментозной терапии.

Побочные расстройства

- **Лейбломания** Зависимость от разрекламированных брендов. Невозможность для человека покупать либо использовать нечто без бренда.
- **Постшопинговая печаль** Состояние, близкое к депрессии, выражается в апатии, связанной с приобретением вожделенной вещи и утратой мотивации.
- **Гаджет-аддикция** Страсть к постоянному приобретению всех технических новинок, в 90% случаев ненужных.
- **Сейломания** Известное расстройство, выражающееся в болезненном желании купить вещь на распродаже. На почве сейломании зафиксированы случаи убийств.
- **Стыд расточительства** Это когда, накупив массу ненужного и потратив кучу денег, ты вспоминаешь о бедствующей бабушке или голодающих детях, не можешь уснуть и обещаешь себе стать аскетом с понедельника.
- **Джанк-фуд-аддикция** Навязчивое желание поесть в сети ресторанов быстрого питания.
- **Синдром рассеянного внимания** Приобретается детьми из-за чрезмерного скопления возбуждающих источников визуальной информации.

ИЗ МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКИ

Анна С., 35 лет, домохозяйка

Диагноз: обсессивно-компульсивный синдром

Ежедневное посещение гипермаркета. Иногда в течение шести часов. Еженедельные траты — до $1000. Ограничение бюджета мужем не помогало — Анна влезала в долги. Обычная психотерапия также не помогла. «Даже когда умом я понимала, что мне это не нужно, я ничего не могла с собой поделать. Руки сами бросали вещь в корзину», — говорит Анна. Расстройство удалось вылечить после четырех месяцев терапии антидепрессантами, на которые ушли все оставшиеся накопления. Только после этого Анна смогла выходить из магазина с пустыми руками.

Молл-культура

Вот что с нами произойдет, если строительство и посещаемость гипермаркетов не пойдет на убыль.

1 Город строится вокруг молла, конечные остановки и транспортные развязки располагаются неподалеку, главная площадь называется Гиперплатц, на куполе главного здания — фигура бога торговли Ашана (в другом варианте — Рамстора) с большой потребительской корзиной в руке. Все поездки человек совершает только от дома до молла и обратно. Престижность приближенных к моллу районов неизменно повышается.

2 Молл становится единственным местом социальной активности. Туда переезжают не только кинотеатры, но и театры, оперы, музеи, библиотеки и храмы. Рабочую неделю делают двухдневной — все остальное время люди обязаны покупать. Вводится восьмичасовой потребительский день. Перед началом дня детей отдают в детский сад при молле. Там же в начальной и средней школе их учат покупать и продавать. Первыми словами, которые произносят дети, становятся «взвесь» и «купи».

3 По воскресеньям проходят красочные службы в молл-храме, который состоит из множества клиросов в виде отделов гипермаркета. Люди поют гимны богу Ашану, богине домашнего уюта Икее, мужскому богу Дюрексу, детскому Чико, богу еды Маку и другим. Клептоманы приравниваются к лику святых за готовность жертвовать свободой ради товаров из молла.

4 Под новые потребности перестраивается и анатомия — в молле человек начинает лучше видеть и острее чувствовать. В подвальных этажах устанавливаются специальные кабинки для посетителей, которые испытывают половое возбуждение от приобретенного товара и не в силах терпеть до дома.

КРИЧАЛКИ ГИПЕРМАНОВ

Если ты согласен хотя бы с одной из фраз, беги к психиатру.

«Покупай товаров кучи, после смерти будешь круче!»

«Лучше покупать, чем протухать!»

«С утра я рад, чего-то жду! Ура! Ура! Я в молл иду!»

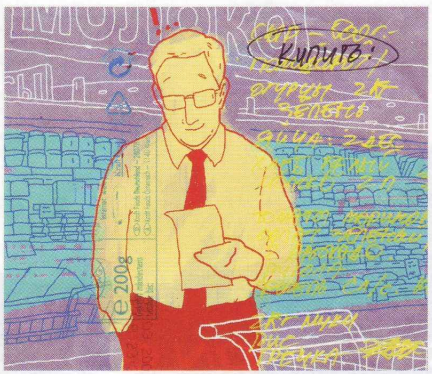
«Кошельки отворяй, гипермаркет — это рай!»

«Мне не нужен слабый пол — я иду сегодня в молл!»

Одна из главных причин гипермании — потребность повысить самооценку. Многие пациенты утверждают, что присутствие среди такого количества товаров и осознание возможности их приобрести серьезно помогали им поднять самоуважение. Пытаясь подчинить нас себе, гипермаркеты используют основные конфликты человеческих свойств:

Расчетливость — расточительство
Практичность — недальновидность
Хлеб — зрелища
Скромность — вульгарность и т.д.

Простой пример: женщина покупает в кондитерском отделе высококалорийный торт, а в соседнем отделе — вибромассажер для похудения.

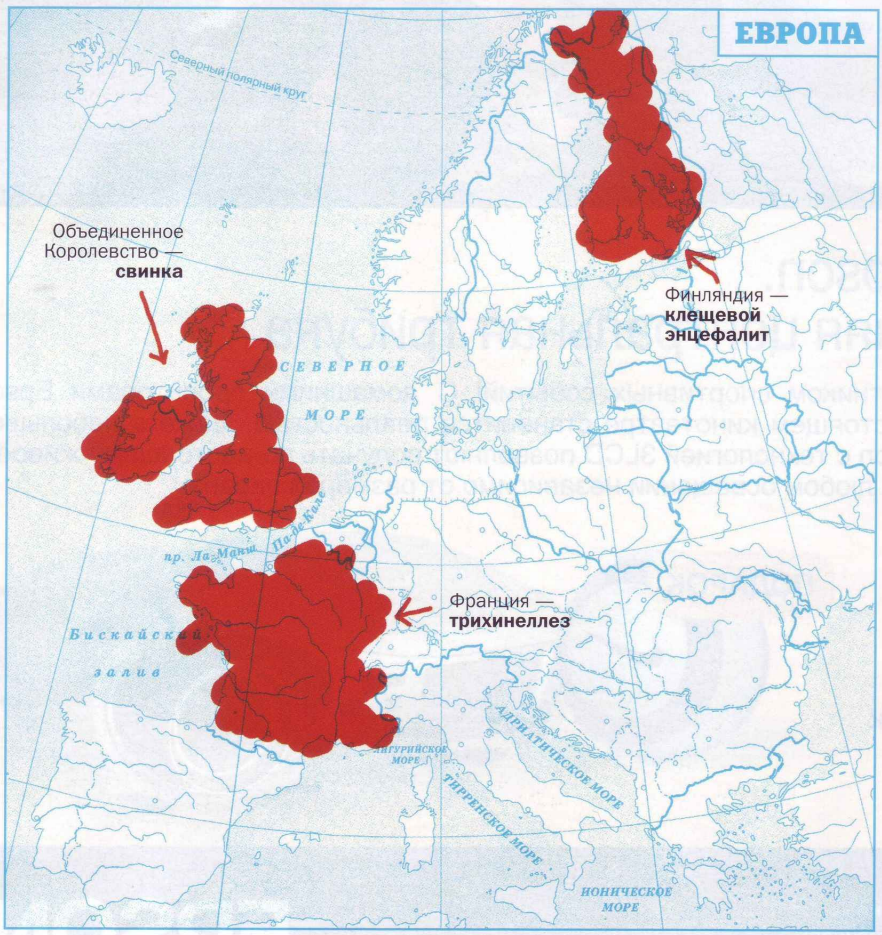


ПРОЧТИ ПЕРЕД ВЫЕЗДОМ В ГИПЕРМАРКЕТ!

- Перед началом похода обязательно поешь.
- Воздержись от кофе, попкорна и фаст-фуда в гипермаркете.
- Составь список нужных товаров и неукоснительно следуй ему.
- Ограничь себя во времени, потраченном на покупки. Раздели поездки в молл на несколько частей по чуть-чуть.
- Обязательно возьми гид по гипермаркету.
- Не ходи за покупками в плохом настроении или при недостатке времени.
- Отмерь бюджет и не вылезай за него.
- После шопинга — сразу в душ, а потом в парк или театр.
- Имей в виду: 90% шопоголиков — женщины, так что следи за подругой. MH

МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА

Путешествия — это всегда прекрасно. Но даже в самом райском уголке Земли нельзя быть беспечным. Конечно, времена жутких эпидемий миновали, но осторожность все равно не помешает. Изучи этот атлас и смело иди в кассу за билетами.



ВОСТОЧНАЯ ЕВРОПА

Риккетсиозные инфекции, птичий грипп, дифтерия, ветряная оспа

Малярия — частично в Армении, Азербайджане, Грузии.

Клещевой энцефалит — повсеместно в лесах Европы. Наиболее часто — в России, Чехии, Латвии, Литве, Эстонии, Венгрии, Польше и Словении.

ЗАПАДНАЯ ЕВРОПА

Клещевой энцефалит — Австрия, Германия, Финляндия, Швеция, Швейцария, Дания (только на острове Борнхольм). В меньшей степени — в Италии, Норвегии и Франции.

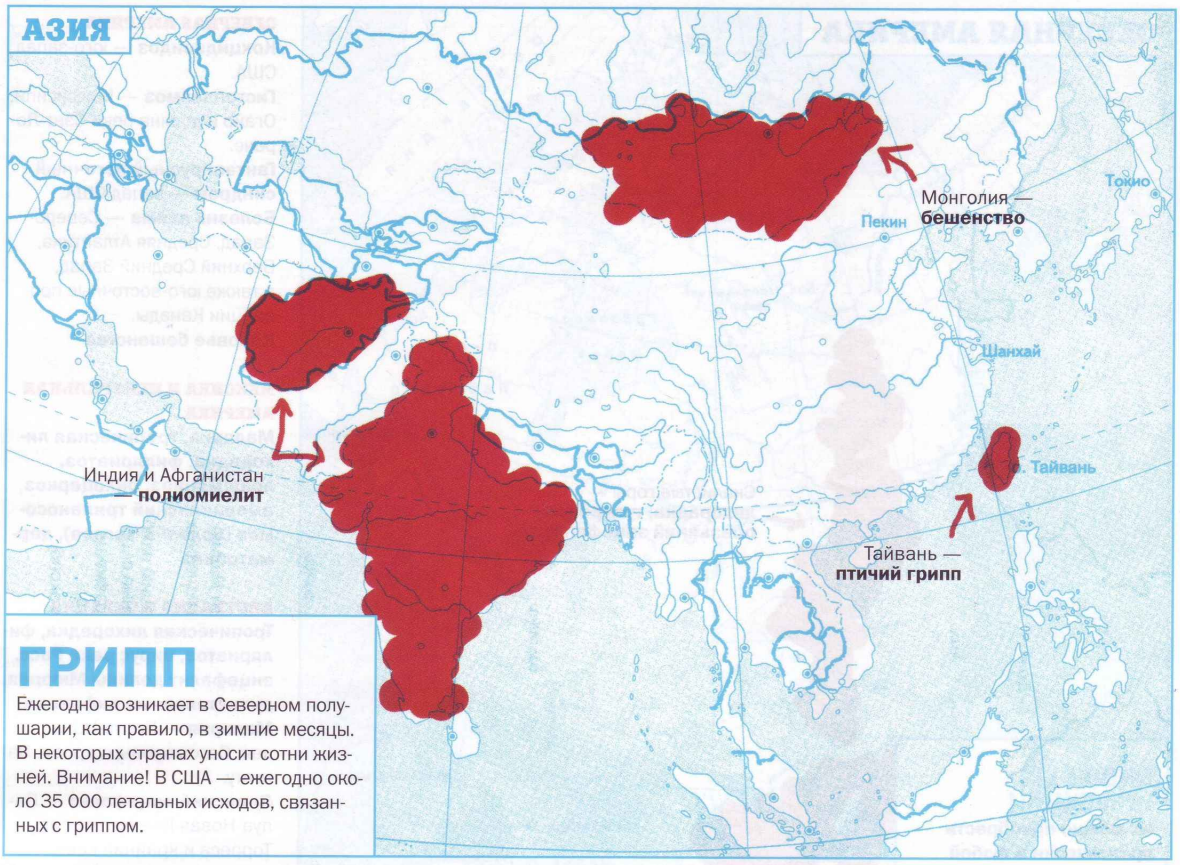
Лейшманиоз — и кожный, и висцеральный встречается в средиземноморских странах, в первую очередь в Испании.

Болезнь легионеров — спорадически.

СЕВЕРНАЯ АЗИЯ

Риккетсиозные инфекции, птичий грипп, лейшманиоз, дифтерия

Малярия — частично в Киргизстане, Таджикистане, Туркменистане и Узбекистане (на границе с Таджикистаном).



ГРИПП

Ежегодно возникает в Северном полушарии, как правило, в зимние месяцы. В некоторых странах уносит сотни жизней. Внимание! В США — ежегодно около 35 000 летальных исходов, связанных с гриппом.

ЮЖНАЯ АЗИЯ

Малярия, бешенство, лептоспироз
Филяриатоз — Бангладеш, Индия и юго-западная часть Шри-Ланки.
Геморрагическая лихорадка — восток Индии и Шри-Ланка.
Японский энцефалит — повсеместно, кроме горных районов.
Висцеральный лейшманиоз — Бангладеш, Индия, Непал и северная часть Пакистана. Кожный лейшманиоз — Афганистан, индийский штат Раджастхан и Пакистан.
Тропическая лихорадка — Бангладеш, Индия, Пакистан и Шри-Ланка.

ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ

Тропическая лихорадка, филяриатоз, японский энцефалит, чума, птичий грипп, полиомиелит, бешенство, бильгарциоз
Малярия — кроме Сингапура и Брунея.

ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ

Тропическая лихорадка, филяриатоз, японский энцефалит, лейшманиоз, чума, птичий грипп
Малярия — кроме Японии, Тайваня, Гонконга, Макао и Монголии.
Атипичная пневмония — вспышки отмечены в Китае, Гонконге и Тайване в 2003 г.

ДИАРЕЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Отмечается, как правило, у людей, которые постоянно живут в странах с высоко развитой гигиеной, приезжающих в третий мир.

ЛЕЙШМАНИОЗ

Инфекционное заболевание, протекающее либо с язвами кожи и слизистых оболочек (кожный), либо с поражением внутренних органов (висцеральный).

ТРОПИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА

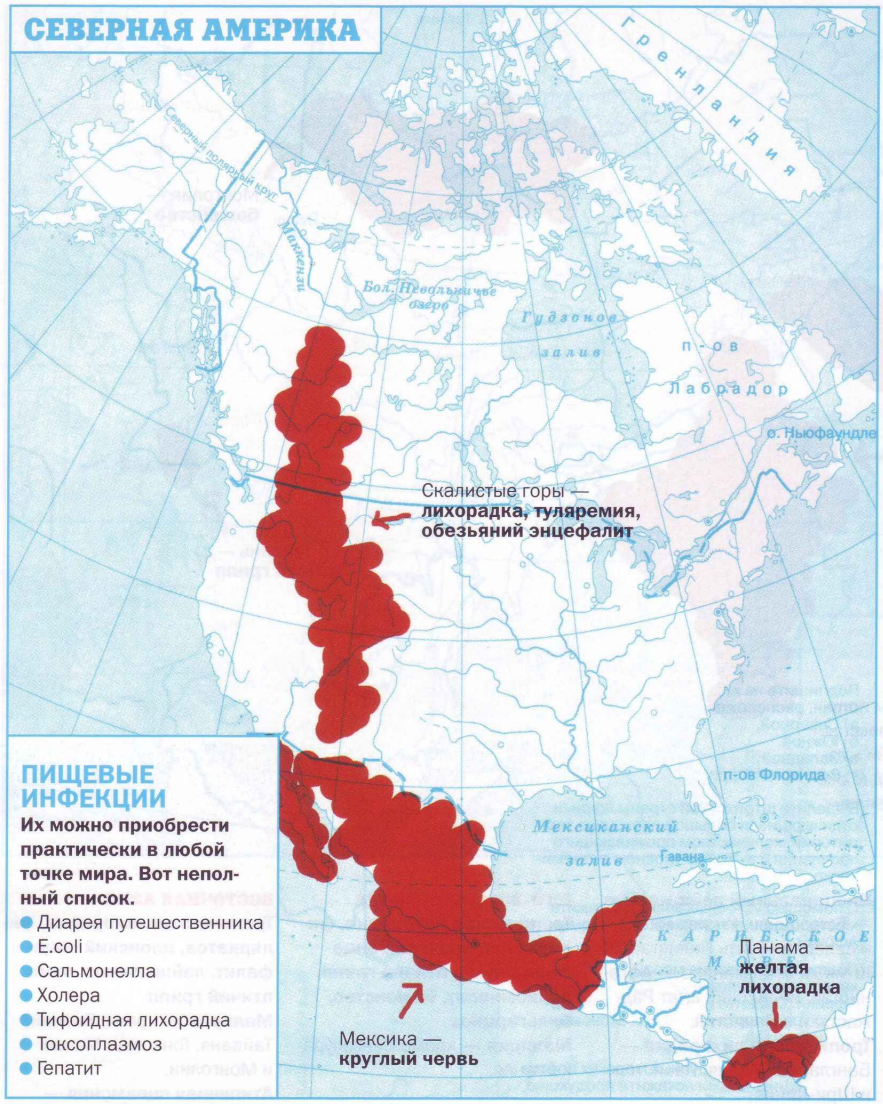
Вирус передается москитами. Высокая температура, сильная головная боль, суставная и мышечная боль, тошнота, сыпь.

ОНХОЦЕРКОЗ

Паразитический червь вида Onchocerca volvulus поражает кожу и расположенную под ней соединительную ткань. Миграция червей в глаза может привести к полной или частичной слепоте — в Африке болезнь называется речной слепотой.

БИЛЬГАРЦИОЗ (ШИСТОСОМОЗ)

Вызывается паразитами, которые откладывают яйца в моче и каловых массах людей. Заражение происходит, когда личинки проникают под кожу. Взрослые трематоды попадают в кровеносные сосуды кишечника или мочевого пузыря и откладывают яйца с шипами.



СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА

Кокцидиоидоз — юго-запад США.
Гистоплазмоз — Миссисипи, Огайо и долина реки Сэнт-Лоренс.
Гантавирусный легочный синдром — запад США.
Болезнь лайма — Северо-Запад, Средняя Атлантика, Верхний Средний Запад, а также юго-восточные провинции Канады.
Коровье бешенство

МЕКСИКА И ЦЕНТРАЛЬНАЯ АМЕРИКА

Малярия, тропическая лихорадка, филяриатоз, лейшманиоз, онхоцеркоз, американский трипаносомоз (болезнь Чагаса), дерматобиаз

АВСТРАЛИЯ И ОКЕАНИЯ

Тропическая лихорадка, филяриатоз, вирус реки Росс, энцефалит долины Мюррея, риккетсиозные инфекции
Малярия — Папуа-Новая Гвинея, Соломоновы острова, Вануату.
Японский энцефалит — Папуа-Новая Гвинея, пролив Торреса и крайний север Австралии.

ТРИПАНОСОМОЗ АФРИКАНСКИЙ (СОННАЯ БОЛЕЗНЬ)

Возбудитель — трипаносома — передается через укус мухи цеце. На первой стадии — лихорадка, головная, суставная боль, мышечная дрожь, зуд. На второй — общая слабость и апатия, чрезмерная сонливость, двигательные расстройства и кома.

ЛИХОРАДКА ДОЛИНЫ РИФТ

Лихорадка, тяжелая головная боль и миалгия. При осложнениях присоединяются кровоизлияния на коже и слизистых, желтуха и симптомы энцефалопатии.

ЯПОНСКИЙ ЭНЦЕФАЛИТ

Острое вирусное заболевание человека (лихорадка, нарушение сознания, параличи). Передается комарами.

ЖЕЛТАЯ ЛИХОРАДКА

Вирус переносится комарами. Высокая температура тела, кровотечения в полости рта, желудка и кишечника, поражение печени и почек.

ЭНЦЕФАЛИТ ДОЛИНЫ МЮРРЕЯ

Острое инфекционное воспаление головного мозга.

ФИЛЯРИАТОЗЫ

Группа заболеваний, вызываемых круглыми червями. Переносчики — членистоногие. Проявляются лихорадкой, кожными сыпями и язвами, воспалением лимфатических сосудов, слоновостью рук, ног, мошонки, поражением глаз.

ЛЕПТОСПИРОЗ

Инфекционное заболевание, вызываемое лептоспирами. Характеризуется общей интоксикацией, лихорадкой, поражением почек, печени, нервной системы и мышц.

КАРТА ВИЧ

28 000 000 инфицированных — Африка южнее Сахары
6 000 000 — Южная и Юго-Восточная Азия
1 500 000 — Южная Америка
1 000 000 — Восточная Европа и Центральная Азия
1 000 000 — Восточная Азия и Тихоокеанский регион
1 000 000 — Северная Америка
600 000 — Западная Европа
500 000 — страны Карибского бассейна
500 000 — Северная Африка и Ближний Восток
15 000 — Австралия и Новая Зеландия

5 000 000 человек в России страдают грибковыми заболеваниями ногтей. Ты в их числе?

GALDERMA

Товар сертифицирован
Регистрационное удостоверение № П N012558/01 от 25.11.2005 до 25.11.2010

НЕ ОТВОРАЧИВАЙСЯ ОТ СВОИХ НОГТЕЙ!

ЛОЦЕРИЛ

раствор для наружного применения для лечения грибка ногтей

Защити свои ногти от грибка

Лоцерил (аморолфин) 1 раз в неделю избавит от грибка:

- высокая эффективность (хорошо проникает в ноготь)
- безопасность (нет побочных эффектов таблеток)
- удобство применения (наносится 1 раз в неделю, невидим на ногте)

Продается исключительно в аптеках

КАРИБСКИЙ БАССЕЙН
Тропическая лихорадка, лептоспироз, подкожная мигрирующая личинка, эозинофильный менингит, вызванный червем ангиостонгилус кантонесис
Малярия — Гаити и Доминиканская Республика (внутренние районы).

ЮЖНАЯ АМЕРИКА (УМЕРЕННЫЙ КЛИМАТ)
Болезнь Чагаса, лейшманиоз
Малярия — некоторые провинции Аргентины, граничащие с Боливией и Парагваем.
Желтая лихорадка — только в лесных областях северо-восточной Аргентины.
Гантавирусный легочный синдром — Аргентина и Чили.

ЮЖНАЯ АМЕРИКА (ТРОПИКИ)
Малярия, желтая лихорадка, тропическая лихорадка, филяриатоз, лейшманиоз, онхоцеркоз, болезнь Чагаса, вирусный энцефалит, тропическая лихорадка
Лихорадка Оройа — на западных склонах Анд.
Тиф, переносимый вшами
Риккетсиозные инфекции — горные районы Колумбии и Перу.
Бильгарциоз — в воде в Бразилии, Суринаме и Венесуэле.

СДЕЛАЙ ЭТО!

Обязательно повидайся с врачом и сделай прививку за 4-6 недель до поездки, чтобы вакцина подействовала.
Рекомендуемые вакцины для любых путешествий.
- Гепатит А
- Гепатит В
- Бешенство
- Тиф
- Полиомиелит
- Дифтерия
- Корь

БОЛЕЗНЬ ЧАГАСА (АМЕРИКАНСКИЙ ТРИПАНОСОМОЗ)
Переносится кровососущими клопами. Лихорадка и увеличение лимфатических узлов в острой стадии и поражение сердца и желудочно-кишечного тракта — в хронической.

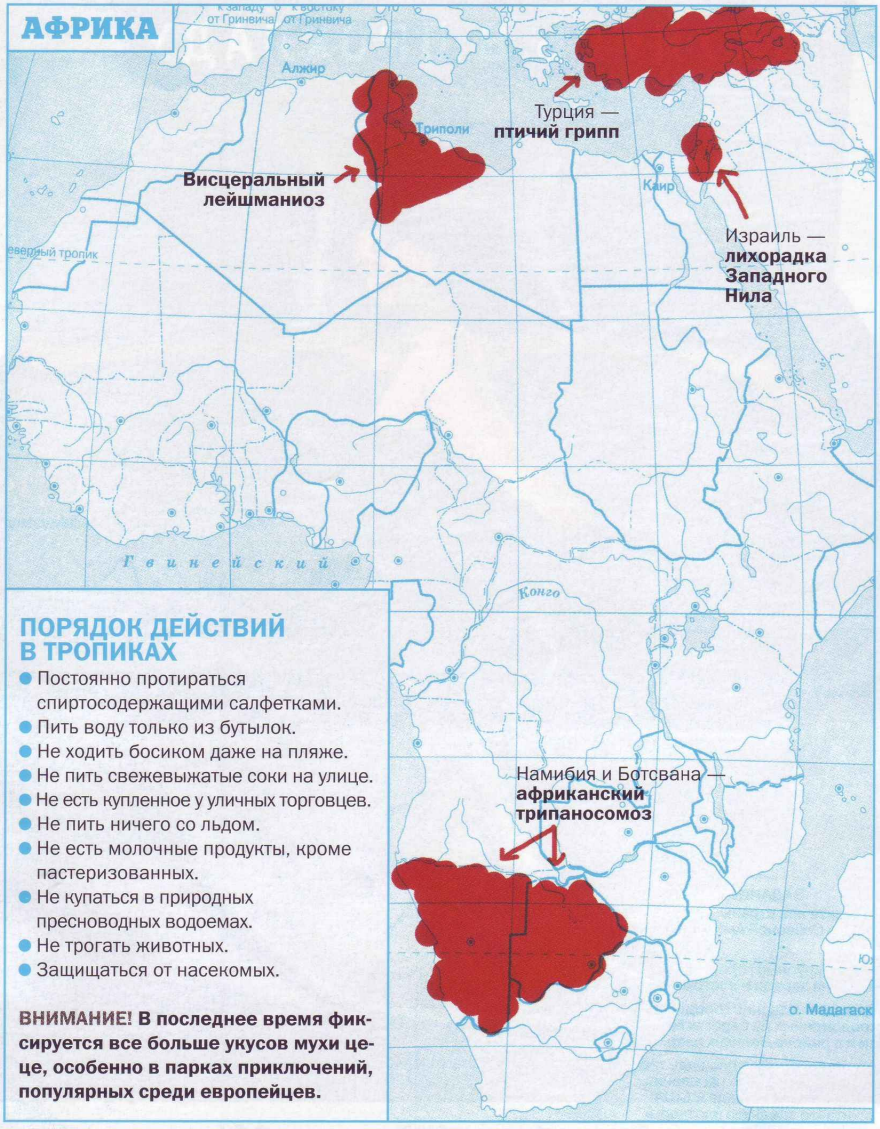
ЭОЗИНОФИЛЬНЫЙ МЕНИНГИТ
Воспаление оболочек головного и спинного мозга, вызываемое паразитом ангиостонгилус кантонесис.

ВИРУС РЕКИ РОСС
Природно-очаговая инфекционная болезнь. Характеризуется сыпью, воспалениями суставов и повышением температуры тела.

БОЛЕЗНЬ ЛЕГИОНЕРОВ
Возбудитель — Legionella pneumophila. Широко распространены во всем мире в искусственных и естественных водоемах. Вызывает у человека довольно тяжелую пневмонию.

ПОДКОЖНАЯ МИГРИРУЮЩАЯ ЛИЧИНКА
Паразит попадает в песок вместе с фекалиями собак, которые разгуливают по пляжу. Под кожей личинка начинает мигрировать, оставляя заметные канальчики.

ТРИХИНЕЛЛЕЗ
Острое заболевание, связанное с паразитированием круглого гельминта. При тяжелом течении болезнь осложняется миокардитом, аллергическим поражением легких, центральной нервной и сосудистой систем.



ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ В ТРОПИКАХ

- Постоянно протираться спиртосодержащими салфетками.
- Пить воду только из бутылок.
- Не ходить босиком даже на пляже.
- Не пить свежевыжатые соки на улице.
- Не есть купленное у уличных торговцев.
- Не пить ничего со льдом.
- Не есть молочные продукты, кроме пастеризованных.
- Не купаться в природных пресноводных водоемах.
- Не трогать животных.
- Защищаться от насекомых.

ВНИМАНИЕ! В последнее время фиксируется все больше укусов мухи цеце, особенно в парках приключений, популярных среди европейцев.

БЛИЖНИЙ ВОСТОК

ВНИМАНИЕ! Для всех паломников в Мекку требуется менингококковая вакцинация.
Малярия — Иран, Ирак, Оман, Саудовская Аравия, Сирия, Турция и Йемен.
Кожный лейшманиоз — повсеместно.
Висцеральный лейшманиоз — Ирак, юго-восточная часть Саудовской Аравии, северо-западная часть Сирии, Турции и на западе Йемена.
Тропическая лихорадка — Саудовская Аравия и Йемен.

АФРИКА СЕВЕРНАЯ

Лейшманиоз, онхоцеркоз, бильгарциоз, полиомиелит, туберкулез

АФРИКА ЦЕНТРАЛЬНАЯ, ВОСТОЧНАЯ, ЮЖНАЯ, ЗАПАДНАЯ

Малярия, желтая лихорадка тропическая лихорадка, бильгарциоз
Африканский трипаносомоз — Северная Ангола, ЦАР, Камерун, Чад, Конго, Демократическая Республика Конго и Южный Судан, весь Восток, кроме Джибути, Эритреи, Сомали и островных государств. На Юге — в Ботсване и Намибии. Весь запад.
Лихорадка долины Рифт — Восток.
Риккетсиозные инфекции — запад, юг, кроме Гамбии и Мавритании.
Онхоцеркоз — запад, кроме Гамбии и Мавритании.

МАЛЯРИЯ

От итальянского mala aria — дурной воздух; раньше полагали, что болезнь вызывается плохим воздухом. Группа близких болезней, передающихся малярийными комарами. Приступы лихорадки, головные боли, ломота в мышцах и суставах, увеличиваются селезенка и печень, малокровие.

РИККЕТСИОЗНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Вызываются протеобактериями риккетсиями. Болезни бывают и легкими, и составляющими угрозу жизни.

ПТИЧИЙ ГРИПП

Заболевание, ныне известное как птичий грипп, — это инфекционная болезнь птиц, вызываемая одним из штаммов вируса гриппа. Самый страшный вирус — H_5N_1. Всемирная организация здравоохранения опасается, что его мутация может привести к миллионам жертв.

E.COLI (ЭШЕРИХИЯ КОЛИ)

Инфекция, передаваемая через плохо приготовленную пищу и воду.

ГАНТАВИРУСНЫЙ ЛЕГОЧНЫЙ СИНДРОМ

Возбудитель инфекции — hantavirus; заражение происходит через контакт с экскрементами, мочой и слюной инфицированных грызунов.

ДЕРМАТОБИАЗ (ЮЖНОАМЕРИКАНСКИЙ МИАЗ)

Вызывается личинками овода. Характеризуется образованием в коже абсцедирующего узла вокруг внедрившегося возбудителя. МН

СПОРТИВНЫЙ ИНТЕРЕС

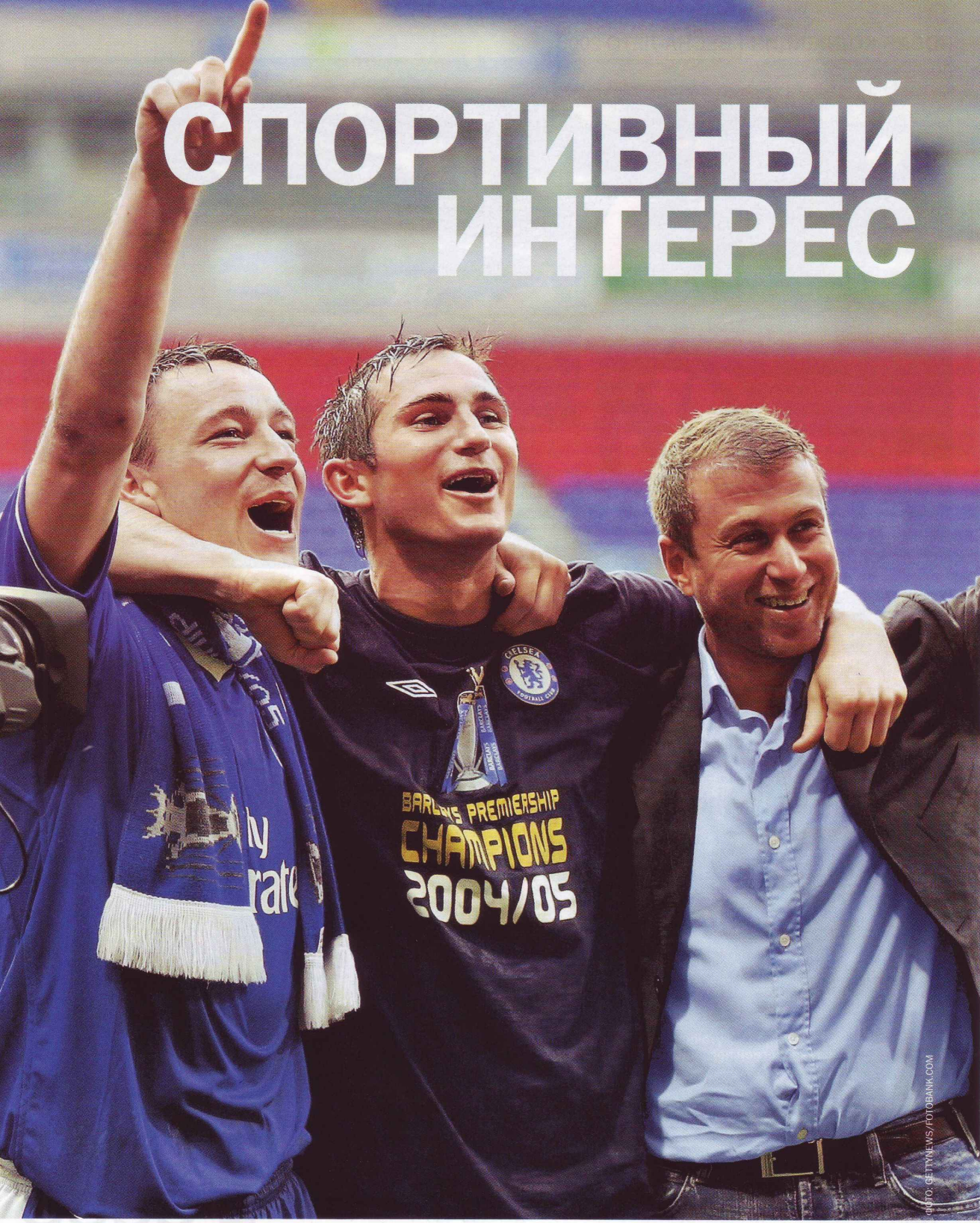


PHOTO: GETTYNEWS/FOTOBANK.COM

Видел, как после финального свистка победившая команда долго подбрасывает вверх тренера? Это игроки благодарят его за то, что он соблюдал инструкции менеджера, который в этот момент подсчитывает прибыли.

Текст: **Николай Долгополов**

Fair play, please

Работа менеджера не заканчивается даже с банкетом, после которого чемпионы засыпают в своих новых апартаментах. Спортивному администратору в этот момент не до сна. Он уже закупил шипучий аспирин, продлил аренду тренировочной базы до конца будущего сезона, заплатил за электричество, продал всех ненужных звезд и подписал контракты с заморскими форвардами, спонсорами, телевидением, рекламными компаниями, поставщиками формы и экологически чистых бифштексов для командной столовой.

$500 000 000 крутится в Российской футбольной премьер-лиге.

Командный дух

Естественно, больше всего дел у менеджера в игровых видах спорта, куда вколачиваются миллионы. Поэтому в футбольных, баскетбольных или хоккейных клубах работают чуть ли не больше менеджеров, чем игроков. В составе профессиональных клубов их 20-30.

40 000 спортивных менеджеров в настоящее время срочно требуются российским клубам.

$1000-4000 получает менеджер среднего звена в игровых видах спорта

Если ты решил стать спортивным менеджером — готовься к динамичному и гибкому графику. Ну и перед тем как нырять в эту сферу, хорошо бы иметь юридическое образование, прекрасный английский, да и спортивная подготовка не помешает.

Рулят

- **Генеральный менеджер** — осуществляет общее руководство, покупает игроков.
- **Исполнительный директор** — договаривается со всеми и обо всем.
- **Спортивный директор** — отвечает за комплектацию команды.
- **Директор по маркетингу** — утрясает со спонсорами нюансы изготовления рекламы.
- **Менеджер по работе со спонсорами** — согласует позиции генерального, информационного, технического и других спонсоров.
- **Менеджер по рекламе** — заведует рекламными контрактами и расставляет рекламные щиты на стадионе.
- **PR-менеджер** — отвечает за имидж команды.
- **Пресс-атташе** — подтягивает прессу и обеспечивает болельщиков программками.
- **Турменеджер** — планирует перелеты, перевозки и гостиницы.
- **Технический директор** — подбирает форму и дает свет на поле.
- **Менеджер по работе со зрителями** — организует продажи билетов и сувениров, а также обеспечивает фанатов вязаными шарфами с логотипом клуба.

Агентские сборы

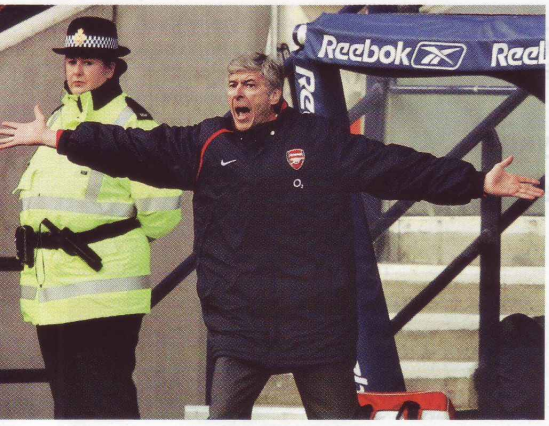
Есть еще один человек, от которого напрямую зависит успех команды, но который не входит в структуру клубного менеджмента. Это персональный агент игрока. Сейчас даже запасной защитник дублирующего состава второго дивизиона третьей лиги шнурки не поправит, не посоветовавшись со своим агентом.

Большинство агентов — в основном бывшие игроки или тренеры. Попасть в этот закрытый коммерческий клуб со стороны чрезвычайно сложно. 3-10% получает агент от сум-

СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Андрей Симонов, исполнительный директор ФК «Динамо», Москва. В прошлом — успешный банкир.

«Для того чтобы попасть в этот бизнес, не бойся обращаться в крупные клубы. Если нет нужной вакансии, начинай с более низких должностей и продвигайся постепенно. Попробуй себя в разных видах спорта — сейчас хорошо пошли не только футбол и хоккей, но и бокс, и волейбол, и фигурное катание, и лыжи, и биатлон. Можно поучиться на спортивного менеджера. Неплохо пройти стажировку в Англии — бесценный опыт».



мы контракта, при этом у него может быть несколько клиентов одновременно.
Агент — это прежде всего аналитик. Он в курсе всех ставок, рейтингов и результатов игр. Его цель — найти лучший контракт, добиться его подписания и следить, чтобы клуб не обижал игрока, а игрок берег себя и вовремя ложился спать.

Накрой поляну

Примерно половина нашей страны точно знает, что надо сделать, чтобы команда достойно выступила на чемпионате. Останови на улице любого, и он расскажет, кого выгнать из команды. Но менеджер должен мыслить глобально, а тактические вопросы оставить тренеру. Прежде всего на менеджере — бюджет и состав команды. Оба вопроса надо закрыть к началу сезона — 13 марта.

$5000-200 000 в месяц получают футболисты.

СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Шандор Варга, лицензированный агент FIFA. Прежде чем заключил свой первый контракт, вложил в этот бизнес $70 000. Деньги пошли на телефонные переговоры, авиаперелеты, отели и деловые ужины.

«Я бы не сказал, что агент продает игрока, скорее он помогает спортсмену лучше устроить свою жизнь, а клубу лучше организовать команду. В первую очередь я звоню тренеру, узнаю, нужен ли игрок. Потому что именно тренер лучше других знает недостатки в комплектовании команды. Образование важно в этом деле, и не менее важно любить футбол».

В первую очередь менеджер должен убедить спонсоров, что они получат прибыль, потому что команда со спонсорским логотипом, выиграв все что можно на Родине, отбудет за границу. И тогда все узнают, какая это необыкновенно удачливая фирма спонсирует такой яркий и самобытный клуб. Статистически установлено, что спонсорское сотрудничество с футбольными клубами в 10 раз эффективнее прямой рекламы.

Шайба всегда жестче

Продвигать хоккей — одно удовольствие. Игроки еще с ДЮСШ рвутся в НХЛ, мотивировать их нет смысла. Твоя задача — смотреть матчи, примечать перспективных и находить для них более выгодные условия.

$50 000-300 000 в год в среднем получают игроки хоккейной суперлиги.

Откуда деньги

$10 000 000-50 000 000 составляет бюджет клуба премьер-лиги.
Он складывается из:
- Продажи прав на телевизионную трансляцию матчей — 10%
- Продажи сезонных абонементов и билетов — 5%
- Доходов от спонсоров и рекламы — 60%
- Продажи клубной атрибутики — 5%
- Доходов от продажи и аренды игроков — 5%
- Аренды помещений на стадионе — 10%
- Доходов от участия в коммерческих турнирах — 5%

ДРАМА «КРОВЬ, ПОТ И ДОЛЛАРЫ»

Офис в небоскребе. За зеркальными стеклами 39 этажа в пыльном мареве заходит солнце.
Действующие лица:
Президент клуба, мужчина за 60 в полном расцвете сил.
Агент, в прошлом опытный коммивояжер.

Президент *(сосредоточенно полируя ногти золингеновской пилкой): Мы слышали, что у вас есть то, что нас интересует.*
Агент: *Да, сэр, товар отменного качества, готов начать хоть…*
Президент *(не дослушав): Товар мы видели, видели… (со вздохом) в общем, мы готовы дать за него 8.*
Агент: *Сэр, за такой товар 8 — побойтесь бога. Да мне в Арктике за него дадут минимум 10.*
Президент: *В прошлом сезоне он, по-моему, вывихнул ногу? Как же мы дадим вам 10 за поврежденную ногу?*
Агент: *Хочу уточнить, сэр, что в том эпизоде, который вы имеете в виду, мой клиент вынес форварда противника из своей зоны, что стало началом голевой комбинации. 10 — вполне обоснованная сумма.*
Президент: *Но за 8 мы даем еще страховку и бонусы.*
Агент: *В Арктике моему клиенту предложили еще дом и снегоход представительского класса с водителем.*
Президент: *Дом с четырьмя спальнями на побережье и Chevrolet Avalanche, но за 9.*
Агент: *9 и плюс путевка на Гавайи.*
Президент: *Ну, хорошо.*
Агент: *Ну, хорошо.*
Бьют по рукам и расходятся. Занавес.

Почем хоккей с мячом

Сейчас приходить в русский хоккей особенно выгодно, хотя он и не раскручен, как футбол. Зато вот-вот станет олимпийским видом, а это уже совсем другие деньги и другой уровень. Поэтому можешь вскочить на подножку набирающего обороты поезда.

$10 000-150 000 в год составляют доходы игроков в хоккее с мячом.

На мировом уровне пока тон задают шведы и финны, но и у нас имеются 7-8 команд высшего класса, таких как кемеровский «Кузбасс», архангельский «Водник» или московское «Динамо». Если в хоккее с шайбой почти 90% игроков имеют своих агентов, то здесь их практически нет, а менеджмент пока еще строится по старой административной схеме.

Бей первым

В боевых искусствах у менеджера два пути: либо ты попадаешь в профессиональную, либо в любительскую лигу. Последняя ориентирована на подготовку к Олимпиадам и чемпионатам мира, им некогда заниматься коммерцией. Деньги же зарабатывают в основном на боях без правил. Здесь заработок агента может составлять от 3 до 50% и больше.

$2000-400 000 получает боец за поединок в лиге Mix Fight M1, если сам не попадет под замес.

ГДЕ У НАС БОЛЬШЕ ПЛАТЯТ

Футбол
Теннис
Баскетбол
Хоккей с шайбой
Мини-футбол
Регби
Бокс
Гандбол
Волейбол
Спортивная гимнастика
Легкая атлетика

СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Борис Скрынник, президент Международной федерации хоккея с мячом.

«Менеджер в нашем виде спорта несет еще и нагрузку психолога. Он должен доказать, что этот вид спорта — не для неудачников и здесь можно построить карьеру. Менеджер не только отвечает за форму игроков и тренировочную базу, но и решает бытовые проблемы, пробивает квартиры и транспорт. Русский хоккей любят спонсировать региональные администрации и крупные федеральные предприятия, поэтому в поиске финансов можно начинать с них».

Несмотря на ощутимый дефицит адекватных менеджеров в спорте, устроиться сразу в богатый клуб — все равно что стать избранником Мисс Вселенной. Возможно, придется для начала поднимать колхозную сборную по керлингу. Главное — быть в команде. Профессионалы говорят, что подучиться тоже помогает. МН

ГДЕ УЧАТ

- Государственный университет управления. Программа профессиональной переподготовки: «Менеджмент в игровых видах спорта». Годовой курс — $5000.
- The University of Liverpool, партнер московского ГУУ. За $26 000 получаешь диплом MBA Football Industries.
- The Universities of Lausanne & Geneva, the Swiss Federal Institute of Technology (EPFL) and the Swiss Graduate School of Public Administration (IDHEAP) Швейцария. Год обучения, диплом MSA (Master of Advanced Studies in Sport Administration and Technology). $13 800 + проживание.

ПромТовары

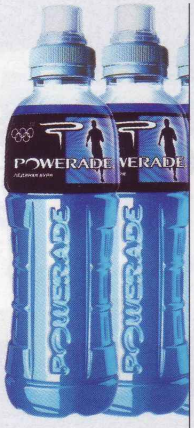
Почему-то именно в майские дни совсем не хочется работать. Катастрофически. И даже у моряков и летчиков may day — сигнал бедствия. Что делать? Отложить все срочные дела и бежать за покупками.

АВТОМЕХАНИКА
Знаешь, почему часы **Rado Sintra XXL Automatic** лучше автомобиля? Никакой злоумышленник не сможет оставить на них свою отметину. Корпус и браслет сделаны из устойчивой к царапинам керамики. А сквозь прозрачную заднюю крышку из сапфирового стекла можно любоваться автоматическим механизмом ETA 2892-A2.

ВСЯ МАЛИНА
Если ты обзаведешься вот такой картой, приятных бонусов не счесть. За поход в магазин, за разговор по телефону и даже за то, что свою машину заправил. Накопительную программу «**Малина™**» организовали для тебя компании «Рамстор», «Билайн», «Росинтер», BP и «Аптеки 36,6».

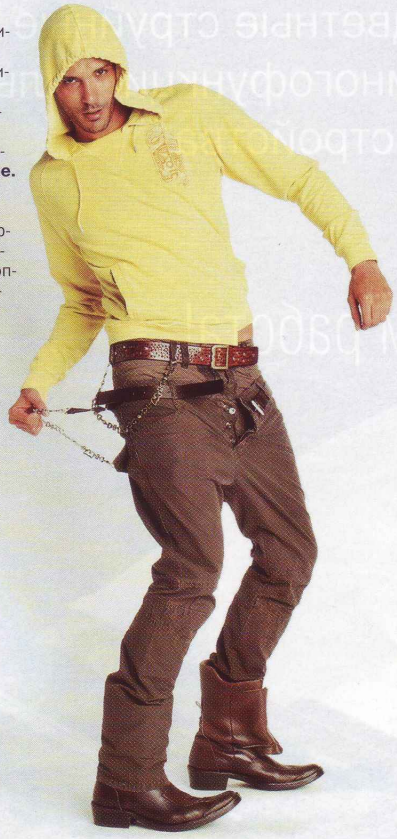
В НОГУ!
В погоне за новыми впечатлениями даже умная голова не дает ногам покоя. Поэтому возьми с собой в дорогу **Лиотон 1000® гель.** Он быстро справляется с усталостью, к тому же действует с эффектом приятной прохлады. Короче, незаменим для марш-бросков по живописным пустыням, саваннам и прериям.

ПОПОЛНИТЬ БАЛАНС
За час упорной тренировки в спортзале твой организм теряет около 2 л воды, а усвоить может всего литр. То есть сколько воды ни вливай, все без толку. От превращения в разбухшую мумию спасает изотонический напиток **Powerade**. В нем содержатся калий, магний и все необходимое для быстрого восстановления водно-солевого баланса и сил.



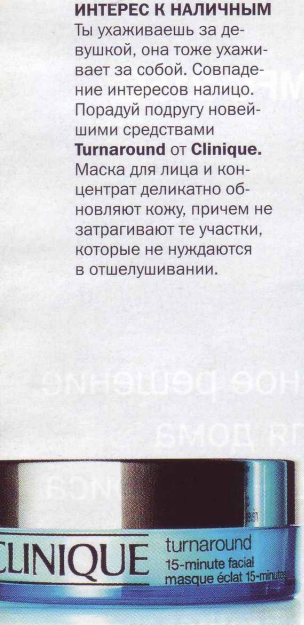
ДОБАВЬ ЯРКОСТИ
Травка зеленеет, солнышко блестит. Для полной гармонии с природой нужна соответствующая обувь. Хит сезона — мокасины веселых расцветок от Bruno Magli, Doucal's, Lanvin, Kenzo, P.Cox. Зеленые, красные или оранжевые — на твой вкус. Ищи яркие новинки в ближайшем бутике **ПАРАD**. Адреса магазинов: ул. Тверская, 27, т.: 299-72-27; ул. Тверская, 6, т.: 229-53-18; Ленинский пр-т, 24, т.: 958-03-84.

РОК С ТОБОЙ
Ты случайно не собираешься в ближайшее время гастролировать по Африке с концертами? Присмотрись к новой коллекции «Сафари-рок» от **Patrizia Pepe.** Тут тебе и кожаные ремни с большими пряжками, и байкерские жилетки, и летние костюмы из хлопка и льна. Все сочетается просто великолепно.



ОДНА ВОДА
Что на пляже хорошо, так это непринужденная атмосфера. Плеснул водой на чье-то бикини — вот и повод для знакомства. Пляж далеко? Тогда брызгай водой **Davidoff Cool Water GAME**. На себя и на нее. Игривое настроение гарантировано.

ИНТЕРЕС К НАЛИЧНЫМ
Ты ухаживаешь за девушкой, она тоже ухаживает за собой. Совпадение интересов налицо. Порадуй подругу новейшими средствами **Turnaround** от **Clinique.** Маска для лица и концентрат деликатно обновляют кожу, причем не затрагивают те участки, которые не нуждаются в отшелушивании.

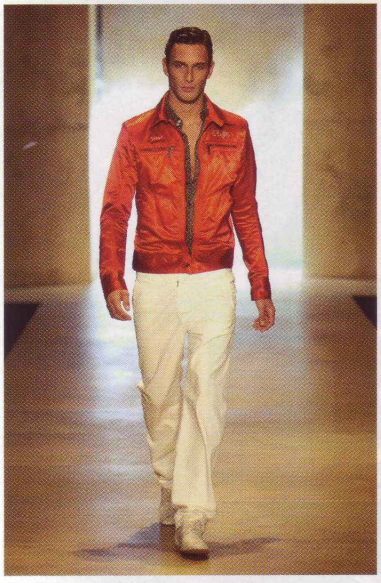


БИЗНЕС-КЛАССНЫЕ
Детали имеют значение. Тем более когда они выполнены вручную, как в ботинках **New York** от **ECCO**. Коллекция разработана специально для придирчивых топ-менеджеров. Впрочем, в такой обуви можно не только контракт подписывать, но и джигу сплясать. Подошва гибкая и прочная, она все стерпит.

ДВАЖДЫ ПИ
Вовсе не обязательно знать, что вот эта замечательная сумка из коллекции PQ7 сделана с применением водоструйной резки кожи. Главное — запомнить производителя. По-итальянски кожа — pelle, а фамилия основателя компании — Палмьери. Две буквы «пи» и образуют название компании — **Piquadro** («пи в квадрате»). Теперь точно не забудешь.

Египетские ночи

Даже самые безбашенные вечеринки в московских ночных клубах — это уже вчерашний день. Теперь появилось новое развлечение. Компания веселых людей с диджеями и девушками дружно садится в самолет и летит, к примеру, в Египет. Где и отрывается на полную катушку под музыку r'n'b. Не так давно мы вволю повеселились в Шарм-эль-Шейхе. Драйв на танцполе обеспечивали DJ Кау и DJ Dlee. Организаторы выездных вечеринок — промокоманда **Private Pro** (их ты мог видеть в клубе One 1More) и турфирма «Авентура». Присоединяйся! За информацией можно обратиться на сайты: www.RnBafisha.ru и www.aventura.ru.

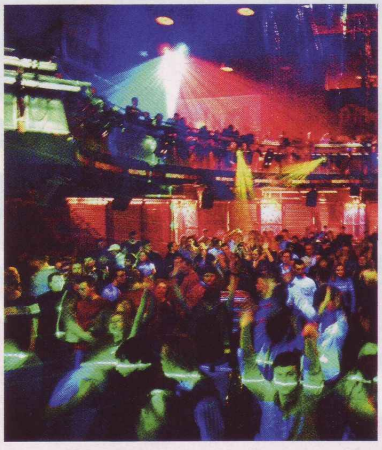


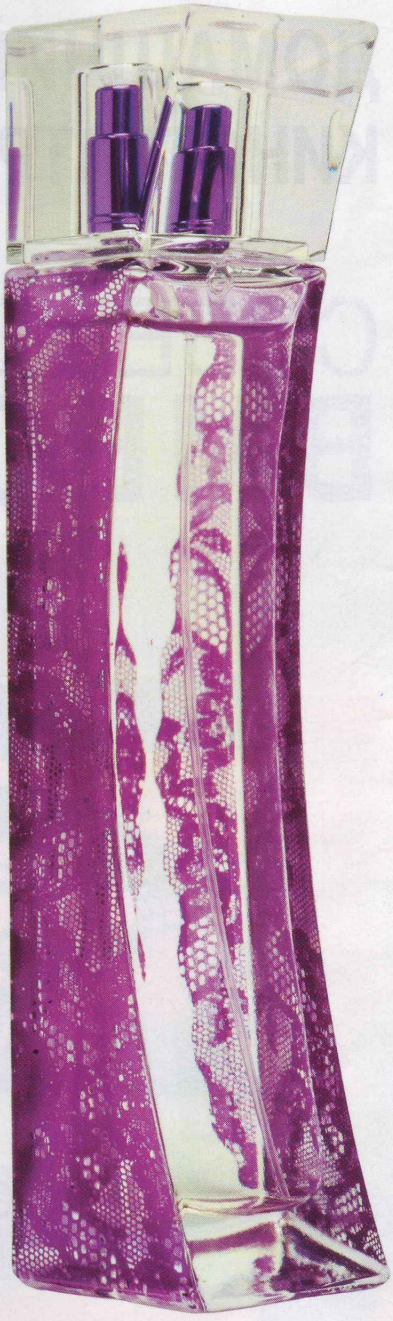
Отечественный Diesel

На Петровке, 18, открылся первый в России магазин **Diesel Concept Store.** Теперь во всем мире их насчитывается всего три. Кстати, в другие два частенько наведываются Брэд Питт и Том Круз, чтобы прикупить ремней, сумок и прочих стильных вещей из линии Diesel Denim Gallery.

Клоуны остались

Не успели мы вдоволь погрустить по поводу отъезда воздушных акробатов De La Guarda, так на их месте открылся новый клуб — **Renaissance Event Club**. Организаторы заверяют, что будет не хуже: и летающие человечки, и новейшие спецэффекты, и мощнейший звук L'acoustic. Клуб сможет вместить разом до 5000 человек. Кроме прочего, в залах оборудованы ресторан и четыре VIP-зоны, хотя название VIP достаточно условно — билеты стоят всего от 300 до 500 руб.





Это провокация!

Марка **Elizabeth Arden** выпустила женский парфюм с нотами шампанского. Идея гениальная — ты даришь Provocative Interlude подруге и наслаждаешься опьяняющим ароматом, не изменяя здоровому образу жизни. А на десерт — ноты диких ягод и белого шоколада.

ПОЕДЕМ, КРАСОТКА, КАЙТАТЬСЯ

Зимой кайтсерферов в России мало. А в этом году они и вовсе исчезли — все потому, что первый этап Открытого кубка России по кайтсерфингу O'Neill Kite Cup 2006 Федерация виндсерфинга и кайтсерфинга России (www.kitesurf.ru) традиционно провела в египетской Хургаде.

С 25 февраля по 4 марта на двух официальных «площадках» Кубка — акватории гостиницы «Софитель» и серфстанции «Монстров залив» — в умении совмещать серфинг с полетами на гигантских воздушных змеях соревновались более 30 участников из шести стран мира (Англии, России, Польши, Сербии и Черногории, США и Украины). Каждый, кому довелось бывать в Египте в конце февраля — начале марта, знает, что погода в это время там, мягко говоря, ветреная. Обычно. Но не всегда. Четыре дня полнейшего штиля заставили поволноваться не только участников-любителей, для которых возможность участвовать в Кубке России появилась лишь в прошлом году, но и матерых профессионалов. В итоге, когда наконец «распогодилось», организаторы решили провести соревнования по двум дисциплинам за один день. Ну а кайтсерферам для демонстрации высокого уровня владения доской и кайтом и выполнения сложных акробатических элементов программы и одного дня достаточно.

Впрочем, рассказывать о красоте и зрелищности кайтсерфинга — занятие неблагодарное. На это надо своими глазами смотреть. А еще лучше — участвовать. Пусть и в любительской категории. И если у тебя на этот счет еще остались какие-то сомнения, посмотри на сводную таблицу победителей Кубка — Россия в кайтсерфинге на высоте!

ПОБЕДИТЕЛИ O'NEILL KITE CUP 2006 В ДИСЦИПЛИНЕ ФРИСТАЙЛ

Категория ПРО:

1. Тюшкевич Петр, СПб
2. Огарь Глеб, СПб
3. Огарь Борис, СПб

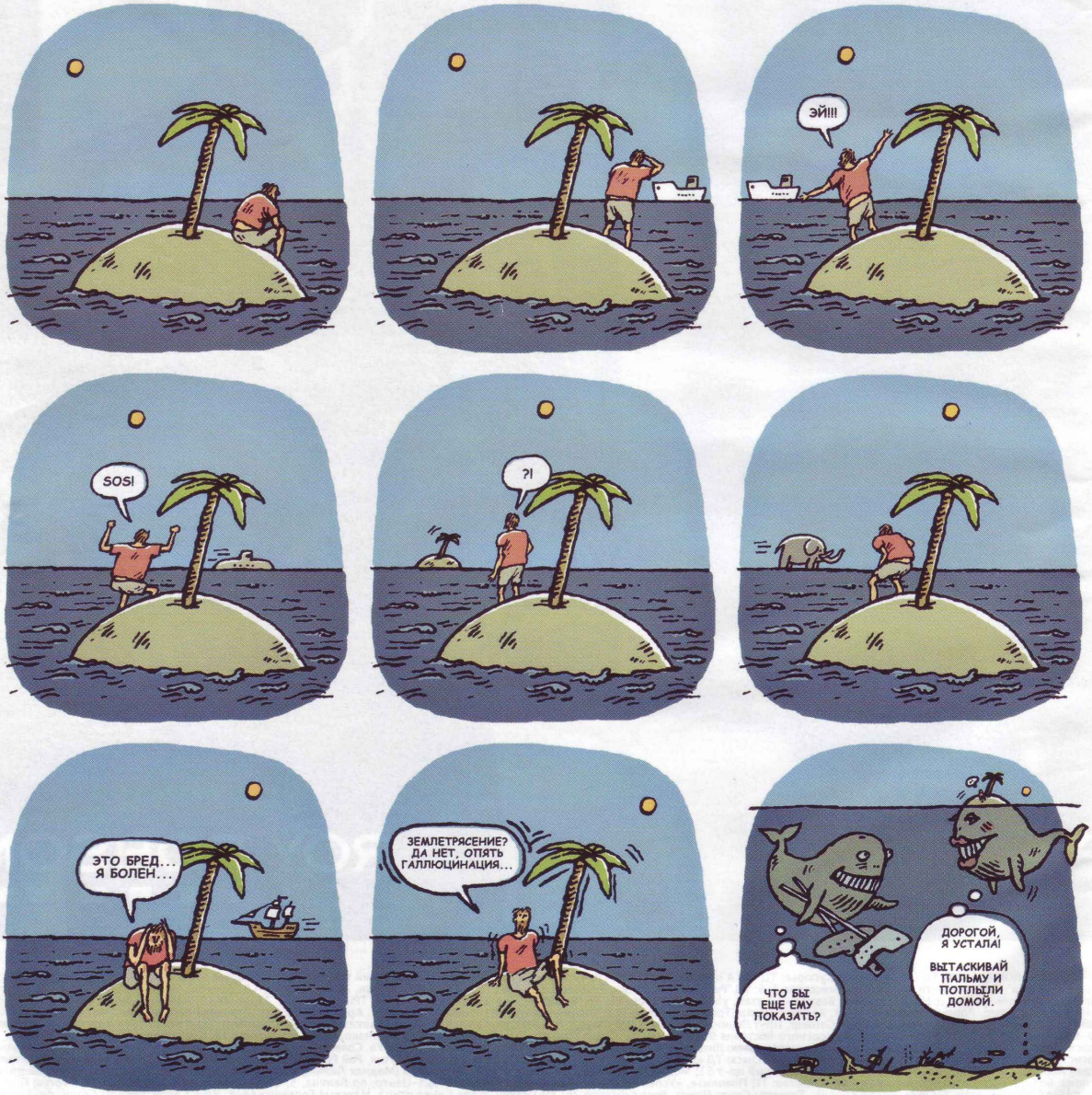
Категория «Любители»:

1. Никонов Роман, Москва
2. Ищенко Александр, Ростов-на-Дону
3. Илья Коломейцев, Москва

Генеральные партнеры соревнований: одежда O'Neill, туроператор Tez Tour, серфстанция «Монстров залив». Крылья проекта — авиакомпания S7. Генеральный информационный партнер — журнал Men's Health.

Piquadro

BOSS Hugo Boss/Black/Orange
ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590;
ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3247;
ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323;
Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224/0307;
ул. Таганская, 1, т.: 911-0864;
«ЦУМ-Mercury», ул. Петровка, 2
Burberry Столешников пер., 10,
т.: 933-4257; ГУМ, Красная пл., 3,
т.: 929-3389
CoStume National бутик «Седьмой элемент», ул. Тверская, 28
Diesel ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1;
ул. Тверская, 6
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31;
Третьяковский пр-д, 8
Dr.Koffer м-ны Men's Merit, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855, «Рамстор», ул. Ярцевская, 19;
ТЦ «Таганка», Таганская пл., 2;
м-н Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Dunhill ул. Петровка, 12, т.: 925-9435
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31
Gas ТК «Рамстор», ул. Шереметьевская, 60А, ТК «Рамстор»; ТЦ «Рамстор-Сити», ул. Правобережная, 1
Gianfranco Ferre ул. Кузнецкий Мост, 19, т.: 921-2973
Gieves м-н St.James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762
Giorgio Armani Третьяковский пр-д, 2
Gucci Третьяковский пр-д, 6;
ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31
Hayrer м-ны Men's Merit, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; Ленинградский пр-т, 74, стр. 1; м-ны Petek-1855, «Рамстор», ул. Ярцевская, 19;
ТЦ «Таганка», Таганская пл., 2;
м-н Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Lindberg м-ны Berghaus, ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ТЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33
Luciano Barbera м-н St.James,
ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762
Nike Смоленская-Сенная пл., 27-29/1;
Кудринская пл., 1, www.nike.com
Patrizia Pepe Столешников пер., 13,
т.: 924-7554; «Крокус Сити Молл»,
65-66-й км МКАД, т.: 727-1520;
СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20,
т.: (812) 314-8705
Piquadro ТД «Весна», т.: 790-7409;
«МЕГА-Химки», т.: 221-3383
Prada Третьяковский пр-д, 4
Reebok Новинский б-р, 28/35;
ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1;
ГУМ, Красная пл., 3
Roberto Cavalli Третьяковский пр-д, 15
Rykiel Homme м-н St.James,
ул. Б. Дмитровка, 18/10, т.: 510-1762
Sisley ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1;
«МЕГА-Теплый Стан»; ул. Красная Пресня, 48/2
Tod's Третьяковский пр-д, 5
Trussardi ул. Тверская, 20/1, стр. 1,
т.: 209-5933; «Крокус Сити Молл»,
65-66 км МКАД, т.: 727-2465
VS «Обувь Сити», пр-т Вернадского, 14;
м-н «Эколас», Каширское ш., 65
Windsor м-н Salita, Ленинский пр-т, 18
Wrangler м-н «5 карманов»; «МЕГА-Химки»

ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ

© Владимир Камаев (Soamo)